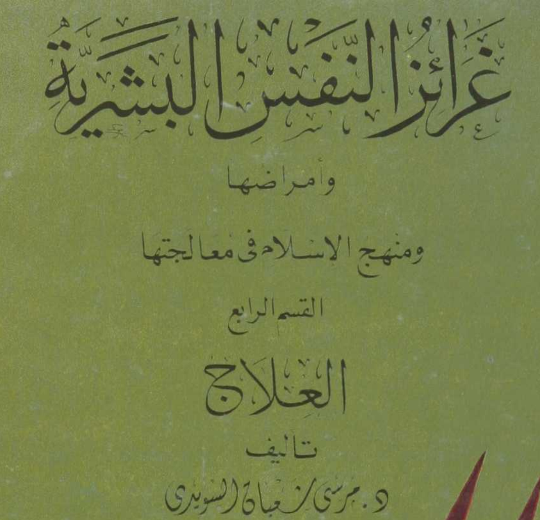


غرائز النفس البشرية

وأمراضها

ومنهج الإسلام فى معالجتها

القسم الرابع

العلاج

تأليف

د. مرسى شعبان السويدى

دار الصحابة للتراث بطنطا



وأمراضها

ومنهج الإسلام في معالجتها

القسم الرابع

العلاج

تأليف

د. مرسي شعبان السويدي

"نال المؤلف بهذه الرسالة درجة التخصص "الماجستير"
في قسم الدعوة والثقافة الإسلامية بتقدير عام "امتياز"

دار الصحابة للتراث بطنطا

لدار الصحابة للتراث بطنطا

للنشر - والتحقيق - والتوزيع

المراسلات:
طنطا ش المديرية - أمام محطة بنزين التعاون
ت: ٣٣١٥٨٧ ص.ب: ٤٧٧

الطبعة الأولى

١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م

مقدمة القسم الرابع

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ، سيدنا محمد ﷺ أشرف الخلق - أجمعين ، وعلى آله وصحبه ، ومن دعا بدعوته ، واهتدى بهديه إلى يوم الدين . وبعد :

فإنى أتشرف بمواصلة المسيرة معك أخى القارئ فى رحاب منهج ديننا الحنيف ، لمعرفة غرائز النفس البشرية وأمراضها ومنهج الإسلام فى معالجتها ، لأصل بك إلى نهاية هذه الدراسة ، فأقول وبالله التوفيق :

لقد سلف فى القسم السابق بيان وجهة نظر المدارس المتباينة فى علم النفس بشأن الأمراض النفسية وأعراضها وأسبابها وسبل معالجتهم لها ، ترى أيها القارئ الكريم :

- هل أفادت وسائل العلاج النفسى قديمها وحديثها فى شفاء المرضى النفسيين ، وأعدادهم تتضاعف عاما بعد عام ؟!!

- وهل أفاد التنويم المغناطيسى كأسلوب علاجى معروف - لدى المعنيين بالدراسات النفسية - فى تخفيف آلام وشفاء النفوس العليلة ؟!! .

- وهل أفاد التحليل النفسى فى الأخذ بيد المرضى النفسانيين ؟!!

- وهل أفادت وسائل العلاج النفسى التى قدمها أصحاب التحليل النفسى - كفرويد وكارن هورنى وأوتوارثك وساليفان وغيرهم - فى فهم طبيعة الكيان الإنسانى ، والتخفيف من آلامه ؟!! .

- وهل أفاد الطب النفسى وما قدمه من ألوان شتى من العقاقير والمهدئات فى شفاء النفوس المريضة ؟!!

- وهل فعلت الصدمات الكهربائية فعل السحر فى المرضى النفسانيين ؟!!

لا ريب فى أن ما قدمته مدارس علم النفس من سبل لعلاج المرضى النفسيين جهد مشكور غير أنها لم تف بكنه الكيان الإنسانى ، ولم تقدم لنا منهجا وقائيا وعلاجيا لشتى العلل والأمراض التى انتابت النفس البشرية ، الأمر الذى دفعنى إلى بيان المنهج الصالح لرعاية البشرية فى كل زمان ومكان ، وهو ما أوليه اهتمامى فى هذا القسم ، الذى يتضمن الفصل الثالث من الباب الثالث والأخير من هذه الدراسة ، وهو بعنوان : (منهج الإسلام فى معالجة الأمراض النفسية) ، ويحتوى هذا الفصل على مبحثين :

المبحث الأول : عرضت فيه للمنهج الوقائى للأمراض النفسية كما يصورها الإسلام ، ويرتكز هذا المنهج على أساس من التوعية الصحية التى نادى بها الإسلام فى جوانبه التشريعية ويمكن تلخيصها فيما يلى :

- التوعية الصحية بأمور التغذية من المطعومات والمشروبات .
- التوعية الصحية بالنظافة العامة .
- التوعية الصحية فى المسكن والملبس .
- التوعية الصحية للأمراض الوراثية .
- التوعية الصحية للكيان الإنسانى ككل (بدنيا وعقليا ونفسيا) .

وأما **المبحث الثانى** : عرضت فيه للمنهج العلاجى للأمراض النفسية كما صورها الإسلام ، ويرتكز على الدعائم التالية :

الأولى : الدين وأثره فى النفس البشرية .
الثانية : العبادات فى الإسلام وأثرها فى النفس البشرية .
الثالثة : القيم الأخلاقية فى الإسلام وأثرها فى النفس البشرية .
الرابعة : ذكر الله عز وجل والتضرع إليه بالدعاء وأثره فى النفس البشرية .
الخامسة : التوبة إلى الله تعالى وأثرها فى النفس البشرية .

ومن خلال عرضى لهذا المنهج الإسلامى بدا لنا جليا أن التراث الإسلامى حافل بالتشريعات التى تراعى النفس البشرية وله قصب السبق على سائر

الدراسات النفسية ، وعلى المعنيين بهذه الدراسات أن يولوا وجههم إلى ما شرعه الإسلام بدلا من الجنوح والاعتماد على الفكر البشرى . ذلك لأن التشريعات النفسية التى جاء بها الإسلام تتميز عن غيرها بما يلى :

– تهتم بالكيان الإنسان ككل ، ولا تقتصر على جانب من مكونات الكيان الإنسانى دون الأخرى كما فى الدراسات الإنسانية الوضعية .

– أن علم النفس الإسلامى مصدره إلهى المنبع والوجهة والغاية ، ويعتمد على دعائم وركائز وقائية وعلاجية ، ولا مجال فيه للشعوذة والخرافة والوهم والدجل بل يعتمد على الإقناع والبرهنة والتبصير فى الأدلة والشواهد من معجزات الله تعالى فى مخلوقاته وآياته ، والوصول إلى النتائج القائمة على أساس الاستدلال العقلى والمنطقى بخلاف النظرة النفسية الوضعية .

– أن علم النفس الإسلامى يمتاز بخصائص عامة تميزه عن سائر الدراسات النفسية الأخرى منها النظرة الشمولية لطبيعة الكيان الإنسانى ، والوسطية ، والواقعية ، والثبات والمرونة واليسر وغيرها .

ويتضمن هذا القسم خاتمة الدراسة وتحتوى على أهم النتائج التى توصل إليها الباحث ، والتوصيات التى يراها صالحة للتنفيذ .

فهذه هى أهم المعالم التى يتضمنها هذا القسم من هذه الدراسة ، داعيا المولى عز وجل أن يتقبل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم ، إنه نعم المولى ونعم النصير، وبالإجابة قدير، وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين هذا وبالله التوفيق ، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

الفقير إلى ربه

مرسى شعبان السويدى

المبحث الأول
المنهج الوقائي في الإسلام

تمهيد :

الصحة النفسية نعمة من نعم الله تعالى ، أسبغها على عبادة ، وامرهم بصيانتها ، وحرّم عليهم ما يتلفها أو يضعفها ، وإذا كانت الأمم المتحضرة تقاس بقوة أبنائها فالإسلام أحرص ما يكون على العناية بسلامة المسلم ، والمحافظة على صحته ووقايته من الأمراض المعدية والمتوطنة ، لذا حفل الإسلام بالتشريعات التي تحض على الاهتمام بالنظافة العامة والعناية بها ، وقاية لانتشار الجراثيم والميكروبات التي تسبب المرض وتنقل العدوى .

وإذا كان الطب الحديث قد عني بالطب الوقائي ونادى به ، فإن الإسلام قد سبق هذا الطب بل سبق الأمم الراقية والمتحضرة في مراعاته للمنهج الوقائي ، وكان منهجه أجدى وأنفع من سائر الدراسات النفسية والطبية قديما وحديثا ، شهد بذلك علماء النفس - أنفسهم - يقول أحدهم :

(ليس من المهم أن نقوم فقط بعلاج الأمراض النفسية بعد حدوثها ، ولكن لاشك أنه يكون من الأهم والأفضل أن نعمل على الوقاية منها ونحاول منع حدوثها ، أو على الأقل نحاول أن نقلل من حدوثها على قدر الإمكان ، وقد بدأ أخيراً بعض الباحثين في الاهتمام بموضوع من السلوك المنحرف ، وقاموا بمحاولات للتدخل في الأزمات التي تنشأ في العلاقات الإنسانية في بعض البيئات المختلفة ، بهدف إيجاد حلول لهذه الأزمات تحول دون ظهور أعراض السلوك المنحرف ، غير أن هذه المحاولات لا تزال محدودة في مجالات ضيقة جداً ، ... . ولازال موضوع الوقاية من السلوك المنحرف - وسائر الأمراض - يمثل تحدياً كبيراً لعلماء النفس والاجتماع ، ولا تزال جهودهم في هذا المجال ضئيلة جداً)[1] .

---

(١) (القرآن وعلم النفس) د . محمد عثمان نجاتي ص ٢٤٦ بتصرف يسير .

ومن ثمّ كان لزاماً عليّ أن أبحث عن منهج يقي الإنسان من شر الأمراض النفسية ، هذا المنهج الوقائي ما وجدته في دارسة من الدراسات الإنسانية إلا بعد عودتي إلى التراث الإسلامي ، فهو منهج كامل متكامل لأنه من وضع إلهي ، ومن خلق النفس وسوى .

ومن هنا كان لزاماً على أن أبيّن هذا المنهج الذي وضعه الإسلام ليكون منهجاً للبشرية بوجه عام ، ولكل من يتصدر للطب – بفروعه المتنوعة – بوجه خاص ، فهو منهج كامل يصل بالإنسان أن يكون قوياً في بدنه وعقله وروحه ونفسه وإيمانه .

ويرتكز هذا المنهج على أساس من التوعية الصحية التي نادى بها الإسلام في كثير من مبادئه وتشريعاته ، ويمكن تلخيص هذه الركائز فيما يلي :

أولاً : التوعية الصحية بأمور التغذية من المطعومات .
ثانيا : التوعية الصحية بأمور التغذية من المشروبات .
ثالثاً : التوعية الصحية بالنظافة العامة .
رابعاً : التوعية الصحية في المسكن والملبس .
خامساً : التوعية الصحية للأمراض الوراثية .
سادساً : التوعية الصحية للأمومة والطفولة .
سابعاً : التوعية الصحية للطاقة البدنية للإنسان .
ثامناً : التوعية الصحية لعقل الإنسان .

أهمية التوعية الصحية في الإسلام :

للوعي الصحي أهمية كبيرة في حياة الفرد والجماعة على حد سواء ، (وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أقوياء أصحاء ، وتزداد أهمية الوعي الصحي في هذا العصر بحكم ازدياد الكثافة السكانية في معظم المجتمعات ، وانتشار التلوث البيئي من جراء تعدد المصانع والبواخر ، والسيارات وغيرها من الآليات التي تلوث البيئة بما تخرجه من المواد والمخلفات السامة ، والتلوث الناتج عن الضوضاء ، ولذلك يتعين أن يلعب الوعي الصحي دوراً كبيراً في الوقاية من

الإصابة بالأمراض ، بل ويؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة جسمياً وعقلياً ونفسياً)[١]

والإسلام لم يغفل أهمية هذا الجانب الوقائي بل (لقد حفل التراث الإسلامي بالعديد من التشريعات والتوجيهات التي تعد من الأصول القيمة للوعي الصحي ، ولتمتع الفرد المسلم بالصحة الجسدية والعقلية والنفسية والروحية والاجتماعية ، إلى جانب التوافق الاجتماعي والرضا عن نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه)[٢]

ولا أستطيع أن أورد – في هذا المبحث – كل ما يتعلق بالمنهج الوقائي في الإسلام ، لذلك سأعرضه في صورة نماذج ، تبرز أهمية هذا المنهج في الإسلام ، ومدى عنايته به حفاظاً على صحة الإنسان ، وأجملها فيما يلي :

أولا : الوعي[٣] الصحي بأمور التغذية في المطعومات :

الإسلام يوصي المسلم بالأكل من الطيبات ، وحدد له ما يأكله ، ومقداره ، وكيف ومتى يأكل ؟ وذلك تحاشياً لما يعرف في عصرنا الحديث من الأضرار الصحية للإسراف في تناول المطعومات والمشروبات ، وما تسببه التخمة من (أمراض السمنة وضغط الدم ، وتصلب الشرايين والجلطة ، والذبحة الصدرية ، وأمراض القلب ، والدورة الدموية ، إذ أن كثرة الغذاء تولد مظاهر قريبة من المرض ، واضطرابات عصبية وغدية ، لا تلبث أن تعالج بنظام صالح للطعام أم تنقلب إلى مظاهر مرضية ، وهذه المظاهر المرضية عديدة منها : النقرس ، والسكري ، ورمل الكلى ، والمرارة وحصاتها ، وغير ذلك من الضعف والوهن نتيجة النهم والبطنة ، إلى جانب الأثر الاقتصادي من جوانب متعددة :

الأول : ما يتكلفه الغذاء والشراب الزائدان عن الحاجة .
والثاني : ما يتكلفه علاج المرضى من هذا الإسراف الغذائي .

---

(١) انظر (الإسلام والعلاج النفسي) د . عبد الرحمن العيسوي ص ١٣١ .
(٢) المرجع السابق ص ١٣٢ – ١٣٣ بتصرف يسير .
(٣) الوعي لغة : يعني الحفظ والتعلم ، فوعى الحديث يعيه وعياً أي حفظه ، وأذن واعية أي مدركة وصاغية . انظر المعجم الوسيط مادة وعى .

والثالث : الخسارة المادية الناتجة من ضعف المسرفين ، وعدم قدرتهم على مواجهة أعباء الحياة .

وهذه كلها مجتمعة تسبب تدهوراً في الناحية الاقتصادية والصحية[1]

وقد وردت آيات قرآنية ، وأحاديث نبوية ، في هذا الشأن كثيرة منها :

– قوله تعالى : **﴿ كلوا من طيبات ما رزقناكم ﴾**[2] ، **﴿ كلوا من الطيبات واعملوا صالحا ﴾**[3] ، **﴿ وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾**[4] ، **﴿ إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله ﴾**[5] ، **﴿ حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيتم وما ذبح على النصب ﴾**[6]

وقد جاء في تفسير هذه الآية : أن الله تعالى : (حرم أكل ما يأتي : لحم الميتة وهي ما فارقته الروح من غير ذبح شرعي ، وأكل الدم السائل ، وأكل لحم الخنزير ، وما لم يذكر اسم الله عليه عند ذبحه ، وما مات خنقاً ، والتي ضربت حتى ماتت ، وما سقطت من علو فماتت ، وما مات بسبب نطح غيره له ، وما مات بسبب أكل حيوان مفترس ، وأما ما أدركتموه فيه حياة مما يحل أكله وذبحتموه فهو حلال لكم بالذبح ، وحرم الله عليكم ما ذبح قربة للأصنام)[7] .

وقد دلت الأبحاث العلمية الحديثة ، والمراجع الطبية – على ضرر هذه

---

(١) من مقال للدكتور عبد العزيز أحمد شرف تحت عنوان (مضار الإسراف في المأكل والمشرب) ص ٢٤٠ – ٢٤٤ بتصرف .

(٢) سورة البقرة : آية ١٧٢ .

(٣) سورة المؤمنون : آية ٥١ .

(٤) سورة الأعراف : آية ٣١ .

(٥) سورة البقرة : آية ١٧٣ .

(٦) سورة المائدة : آية ٣ .

(٧) (المنتخب من تفسير القرآن الكريم) طبع المجلس الأعلى ص ١٤٤ بتصرف .

المحرمات ﷺ وهذا يدل على أن إعجاز القرآن الكريم قد سبق الباحثين منذ أربعة عشر قرناً من الزمان ، وفي هذا الصدد يقول أحد الأطباء : (ومن هذه الآية التي هي نموذج لما في القرآن من إعجاز علمي يبهر الباحثين والعلماء في كل عصر وزمان ، تحتاج إلى إيضاح وتفصيل يكشف عن حكمة تحريم هذه المحرمات ، وقد قرر الواقع العلمي ، وأكدت المراجع الطبية ، وكشفت الأبحاث المعملية أنه لا يموت أي حيوان إلا نتيجة مرض ، وهذا المرض من المؤكد أن يجعل لحم الحيوان مضراً بالإنسان ، بل وقد يكون مصدراً للعدوى بالنسبة له ، ومن أمثلة هذه الأمراض : مرض الحمى الفحمية ، ومرض السل ، ومرض البروسيلا الذي يصيب الإنسان بمرض الحمى المتموجة وهو مرض خطير جداً ، كما أن الحيوانات المصابة بمرض السلمونيلا تصيب الإنسان بمرض التيفود ، والباراتيفود ، والتسمم[1] ، كما قد يكون موت أحد الحيوانات نتيجة لتسممه بأحد المبيدات الحشرية أو أي نوع من السموم بوجه عام ، فلو حدث أن أكله الإنسان أصيب – أيضاً – بالتسمم .

وكذلك حرم الله سبحانه وتعالى الدم المسفوح لأن أي بكتريا أو فيروس أو أي نوع من السميات يصيب الحيوان ينقل إلى دمه فيكون ذلك من أسرع الوسائل لنقل عدوى الأمراض إلى الإنسان الذي يتخذ هذا الدم طعاماً له ، كما أنه وجد أن من طبيعة الدم عند تعرضه للجو ولو لفترة بسيطة يصبح مرتعاً لتكاثر البكتريا بأنواعها المختلفة .

وكذلك حرم الله سبحانه وتعالى لحم الخنزير لأن الخنزير بطبعه يميل إلى أكل الفضلات والقاذورات التي من شأنها أن تؤدي بالإنسان إلى الإصابة بالطفيليات الآتية :

---

(١) ولمعرفة هذه الأمراض جميعها انظر لمزيد من الاستفادة – كتاب أمراض الإنسان تأليف : كلارك كيندي – ترجمة د . فتحي الزيات ، أحمد حافظ موسى ، الطبعة الثانية ، سلسلة الألف كتاب ، العدد (٤١٤) بإشراف الإدارة العامة للثقافة بوزارة التعليم العالي ، الناشر مركز كتب الشرق الأوسط بدون تاريخ .

أولاً : الدودة الشريطية (تيناسوليوم) وتكثر الإصابة بها في المناطق التي يؤكل فيها الخنازير .
ثانياً : التريكنيلا سبيراليس ويكثر هذا المرض لمن يأكلون (السجق) من لحم الخنزير .
ثالثاً : كما أن الخنزير من النادر وجوده دون الإصابة بالسل الإنساني أو الحيواني .

وكذلك حرم الله تعالى ما أهل لغير الله به مما لم يذكر اسم الله عليه عند ذبحه ، إذ أنه أمر تعبدي .

وحرّم الله تعالى المنخنقة : لأنه قد يكون الاختناق باليدين وذلك بالضغط على العنق ضغطاً متصلاً على الحنجرة والقصبة الهوائية أو سد المسالك الهوائية برباط حول العنق أو نتيجة انسداد المجرى التنفسي بجسم غريب ، ومن مظاهر الاختناق اشتداد دكامة الزرقة الدمية حتى تصل في بعض الأحيان إلى زرقة مسودة مما تشوه منظر اللحم ، كما يبقى الدم سائلاً ولا يتجلط مما يزيد من سرعة التعفن وترتفع درجة حرارة الحيوان وسبب الموت هو (الإسفكسيا) .

وحرّم الله تعالى الموقوذة : لأن دمها لم يسل والموت في هذه الحالة نتيجة للفعل المنعكس وذلك لأن الضرب قد يضغط على مجموع عصبي الذي ينقله بدوره إلى المخ وعكسياً إلى العصب الحائر والقلب فيؤدي إلى الموت بالسكتة القلبية .

وحرّم الله تعالى المتردية : لأن السقوط من علو قد يؤدي إلى ارتجاج في المخ وتهتكه أو ضغط عليه نتيجة النزيف أو كسر عظام الجمجمة فتحدث الوفاة نتيجة الكوما بسبب وقوف الجهاز العصبي .

وحرم الله تعالى النطيحة : لأنه قد يكون أسباب الوفاة إصابتها نتيجة الجروح الغائرة أو عن طريق الكوما نتيجة لكسر عظام الجمجمة وارتجاج المخ أو تهتكه أو نتيجة لفعل منعكس .

وحرّم الله تعالى ما مات بسبب أكل حيوان مفترس له ، لأنه قد يكون سبب الوفاة الإصابة أو نتيجة لفعل منعكس يسبب ضرراً بالإنسان ، كما حرم ما ذبح

قربة للأصنام لأن هذا إشراك لله تعالى)[1] .

ومن ثمّ تكمن الحكمة في تحريم الله تعالى لهذه المحرمات وقاية للإنسان ، وحفاظاً على صحته ، وإذا كان الإسلام حرّم هذه المحرمات فإنه حث على التوسط والاعتدال وعدم الإسراف في المأكل والمشرب كما في قوله تعالى : ﴿ **وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين** ﴾[2] .

وفي هذا – أيضاً – وردتأحاديث كثيرة منها :

– أن النبي ﷺ نهى عن أكل « كل ذي ناب من السباع »[3] ، « ولحوم الحمر الأهلية »[4] ، « وما ألقاه البحر أو جزر عنه فكلوه ، وما مات فيه وطفا فلا تأكلوه »[5] ، « أطعموا الجائع »[6] ، « يأكل المسلم في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء »[7] ، « إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء »[8] ، « ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فاعلا ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه »[9]

ومن هذه الآيات القرآنية والأحاديث النبوية – وغيرها كثير – تكمن الحكمة من المنهج الوقائي في الإسلام حفاظاً على صحة الإنسان ، وأن لهذه الآيات

---

(١) انظر (قضايا ومسائل طبية واجتماعية في الإسلام) د . ابتسام عبد الحليم الجندي ص ٥٩ – ٧٠ بتصرف ، سلسلة دراسات في الإ سلام ، والمجلس الأعلى للشئون الاسلامية العدد ٢٠٧ ١٩٧٨م ، وانظر أيضا مدخل إلى الطب الإسلامي ا .د . علي محمد مطاوع ص ٦٦ رسالة الإمام العدد الخامس المجلس الأعلى ١٩٨٥م .

(١) سورة الأعراف : آية ٣١ .

(٢) صحيح البخاري كتاب الذبائح والصيد جـ ٧ ص ١٧٤ .

(٣) صحيح البخاري كتاب النكاح جـ ٧ ص١٤ .

(٤) تيسير الوصول جـ ٣ ص ٤٤ .

(٥) صحيح البخاري : كتاب الأطعمة جـ ٧ ٨٧ .

(٧) صحيح البخاري كتاب الأطعمة جـ ٧ ص ٩٢ .

(٨) صحيح البخاري كتاب الوضوء جـ ١ ص ١٤٦ .

(٩) تيسير الوصول جـ ٣ ص ١١٥ .

والأحاديث أثراًوقائياً وسيكلولوجياً في إبراز المنهج الوقائي في الإسلام والذي يعصم الإنسان من شر الأمراض .

وفي هذا الصدد ينقل لنا أحد علماء العصر شهادة الغربيين في ذلك فيقول : (لقد قررت الأبحاث الطبية - العلاجية والوقائية - أن أعظم قاعدة لحفظ الصحة هي العمل بالآية الشريفة التي تنص على عدم الإسراف في المأكل والمشرب ، إذ قد ثبت طبياً أن الشراهة تفتك بالمعدة وتحطم الكبد ، وتفني القلب وتسبب تصلب الشرايين والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم ، والبول السكري ، وأنه لا وقاية من ذلك ولا علاج لها إذا أصيب بها الإنسان إلا الحد من شهوة الأكل وعدم الإسراف .

ويضيف قائلاً : إن علم النفس يقرر : إن الإسراف هو الحماسة غير المتزنة التي تصبح نوعاً من الهوس ، فالإسراف - في أي شيء - إنما هو من قبيل الهوس أو الجنون ، فيجب مراجعة النفس فيما نحن مقدمون عليه ، فلا نغلوا فيه مهما كان .

ثم يقول : وينصح أحد علماء النفس - في هذا الشأن - لماذا لا نتمثل بالطبيعة ، فكل ما خلقه الله نجده معتدلاً في غير إسراف ... . وهذه حكمة يجب أن نتمثل بها فلابد من راحة بعد التعب ، وأطباء علم النفس يطالبون البشر بألا يسرفوا في انفعالاتهم وعواطفهم ، وأطباء الأمراض الباطنية ينصحون بالإشراف في الغذاء والشراب . وأطباء العيون يقررون أن الإسراف في استعمال العيون ضار بها ، وأطباء الجلد يقررون أن تجاعيد الوجه سببها الإفراط في الجلوس تحت أشعة الشمس والإسراف في السهر واستعمال المواد المنبهة والكيماوية ومواد الزينة ، وبذلك يقرر العلم الحديث أن الإسراف في أي شيء منهي عنه ، وقد كان للإسلام سبقه إلى ما قرر)[1] ، ومن ثمّ وجب أن نردد مع القائلين : ﴿ **ربنا اغفر لنا ذنوبنا وإسرافنا في أمرنا وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم**

---

(١) (القرآن والعلم الحديث) للأستاذ / عبد الرازق نوفل ص ٧١ - ٧٦ بتصرف الطبعة الثانية مكتبة صائغ بدون تاريخ .

الكافرين ﴾[1]

ثانياً : التوعية الصحية بأمور التغذية من المشروبات :

الإسلام حثّ المسلم وحذّره من تناول المخدرات بأنواعها ، ونهاه منها في أكثر من موضع في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ، لما ثبت علمياً أن إدمانها يؤثر على وظائف الكبد ، وأنه يؤدي إلى فقدان الشهية ، والإصابة بأمراض سوء التغذية كالأنيميا وفقر الدم إلى جانب تأثيرها على القوى العقلية والإدراكية لمن يتعاطها ، وما قد يترتب على ذلك من السلوك الشاذ والوقوع في براثن الجريمة والجنوح .

قال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون ﴾**[2]

وروي عن النبي ﷺ أنه قال : « كل شراب أسكر فهو حرام »[3] .

ولمعرفة أثر المخدرات على النواحي الصحية ، يقول أحد العلماء : (إنها من أعظم الأخطار التي تهدد نوع البشر لا بما تورثه مباشرة من الأضرار السامة فحسب بل بعواقبها الوخيمة وجلبها لمرض السل ، والخمر والمخدرات – وغيرها – توهن البدن وتجعله أقل مقاومة للكثير من الأمراض ، وتؤثر في جميع أجهزته وخاصة الكبد والجهاز العصبي الذي يؤدي إلى الجنون والإجرام والموت فهو علة الشقاء والعوز والبؤس وجرثومة الإفلاس والمسكنة والذل ، وما نزلت تلك السموم بقوم إلا أودت بهم بدناً وروحاً وجسماً وعقلاً)[4]

ويقول آخر : (الإسلام حرّم المخدرات وغيرها من المواد – كالحشيش والأفيون والكوكايين – لما لها من الآثار الصحية والنفسية والروحية والاجتماعية

---

(١) سورة آل عمران : آية ١٤٧ .

(٢) سورة المائدة : آية ٦٠ .

(٣) صحيح البخاري كتاب الوضوء جـ ١ ص ٧٠ ، وانظر تيسير الوصول جـ ٢ ص ١٦٣ .

(٤) (فقه السنة) سيد سابق جـ ٩ ص ٩٣ بتصرف يسير .

الضارة ، وكان من الضروري حرمتها في نظر الإسلام إن لم يكن بحرفية النص فبروحه وعلته ، وبالقاعدة العامة الضرورية التي هي أولى القواعد التشريعية في الإسلام وهي دفع المضار وسد أبوابها ، وبهذا أجمع فقهاء الإسلام على حرمتها)[1]

وعن أثرها من الناحية السيكلولوجية ، يقول أحد العلماء :

(وللمخدرات تأثير ضار على الناحية النفسية سواء في المراحل الأولى من تعاطيها أو في حالة الإدمان ، فعندما يبدأ الشخص في تعاطي المخدرات يختلط عنده التفكير ولا يحسن التمييز ويكون سريع الانفعال ، ثم تتبلد عواطفه وحواسه بعد ذلك ، وبتكرار التعاطي يصبح الشخص كسولاً يضيع وقته في أحلام اليقظة ، ولا يمكنه أن يحاول إخفاء هذه الظواهر عن المجتمع فيلجأ إلى الحيل والخداع وخرق القانون ... . والحقيقة أن كلاً من الإدمان – على تعاطي هذه المنبهات – والمرض النفسي على علاقة وثيقة ببعضها البعض ، ونتبين أبعاد هذه العلاقة فيما يلي :

١ – قد ينشأ منهما من نفس الأسباب فترى أن الأسباب التي تدفع شخصاً بذاته إلى نوعية من المرض النفسي قد تدفع شخصاً آخر إلى الإدمان .
٢ – الإدمان قد يكون محاولة من الفرد للتغلب على الصعوبات التي تواجهه وذلك بالهروب منها .
٣ – الإدمان قد يكون محاولة دفاعية من المدمن ضد المرض النفسي وكأنه بديل عنه .
٤ – الإدمان قد تصاحبه اضطرابات نفسية مختلفة نتيجة للتسمم بالعقار[2]

---

(١) (يسألونك) للشيخ محمود شلتوت ص ٢١٨ – ٢١٩ بتصرف يسير .
(٢) انظر في هذا الصدد المراجع الآتية (السياسة الشرعية لابن تيمية ، والخمر بين الطب والفقه) د . عبد الغني حماد ، والتشريع الجنائي الإسلامي للأستاذ / عبد القادر عودة ، والفتاوي الإسلامية المجلس الأعلى مجلدان ، فلسفة العقوبة في الفقه الإسلامي للشيخ محمد أبو زهرة (احذروا المخدرات) رسالة الإمام العدد السابع ، هذا حلال وهذا حرام للأستاذ / عبد القادر أحمد عطا / الطبعة الثانية / دار التراث .

وإدمان هذه المنبهات نلمس التغيرات الآتية :

١ - فقدان الشهية مصحوبا بالتهاب المعدة المزمن .
٢ - التهاب الملتحمة في العين .
٣ - التهاب الغشاء المخاطي المبطن للشعب الرئوية وذلك نتيجة لنقص فيتامين (أ) .
٤ - تليف الكبد ويحدث نتيجة لنقص الفيتامينات والمكونات الأساسية في التغذية .
٥ - كما أن نقص فيتامين (ب) يؤدي إلى التهاب الأعصاب الطرفية .
٦ - تنتاب المدمن رعشة في أعضائه .
٧ - يؤدي الإدمان إلى التهاب في الأغشية المحيطة بالمخ .

أما من ناحية تأثيرها العقلي :

١ - محاولة البحث عن الخمر في مواعيد منتظمة .
٢ - ينتاب المريض حالة من الهذيان عندما يمنع الخمر عنه مرة واحدة ، كما في حالات الحوادث أو عندما تجرى له عمليات جراحية ، أو خلال فترة الحمى الحادة ، كما تنتابه الهلوسة البصرية بمعنى أن الشخص يرى أشياء ليست في الحقيقة موجودة أمامه مثل الأشباح والثعابين .
٣ - ضعف كبير في الذاكرة ودرجة الذكاء والتمييز .
٤ - إحساسة بالرغبة الجنسية ، والتمادي في إشباع هذه الغريزة مما يؤدي إلى وهن بدنه وضعف عقله .
٥ - الهلوسة السمعية بأن يسمع أصواتاً ليست حقيقية .

كما أن لهذه المنبهات تأثيرها على الجهاز العصبي المركزي من أعلى إلى أسفل ، فعندما تصل نسبة تركيزها في الدم إلى ٥ر ٪ في المائة أي بنسبة ضئيلة فتتأثر أولاً القشرة المخية ، فيؤدي بالإنسان إلى الإحساس بالسعادة - في زعم هؤلاء المدمنين - وإلى عدم التحكم في ضبط النفس ، مما يؤدي إلى خلل في تصرفات الإنسان الشخصية ، وظهور بعض الميول المرضية التي يحاول الفرد العادي إخفاءها في حياته اليومية فيلجأ إلى العنف وارتكاب الجرائم الخلقية التي تؤثر في

السلوك »[1] .

كما نهى النبي ﷺ عن التنفس في القدح وأمر بإبعاد الإناء عن الفم حتى يتنفس ، فقال ﷺ : « لا تشربوا نفساً واحداً كشرب البعير ولكن اشربوا مثنى وثلاث ، وسموا إذا أنتم شربتم واحمدوا الله إذا أنتم فرغتم » وفي رواية أخرى : إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء »[2] .

وقال ﷺ : « غطوا الإناء وأوكوا السقاء فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء لا يمر بإناء ليس عليه غطاء وشقاء وليس عليه وكاء إلا وقع فيه من ذلك الداء »[3] ، كما نهى الرسول ﷺ عن الشراب في ثلمة القدح وأن ينفخ في الشراب أي نهى عن الشرب في القدح المشروخة لصعوبة تنظيفها ، وذلك حفاظا على صحة الإنسان ، واتقاء من شر الأمراض .

ثالثاً : التوعية الصحية بالنظافة العامة :

ومن الوسائل التي حثّ عليها الإسلام النظافة العامة ، فقد دعا إلى ضرورة الختان للذكر والأنثى ، وحلق العانة ، وتقليم الأظافر ، ونتف الإبط ، وقص الشارب ، واستعمال السواك وفي استعمال السواك تيقن العلماء في العصر الحاضر أنه يفوق الفرشاة والمعجون – بكافة أنواعه – ففي تقرير لأحد العلماء المعاصرين بين أنه لا يوجد في عالمنا اليوم معجون أسنان يحتوي المواد التي يحويها السواك والتي وضعها الله فيه القدير الخبير ، فوجد فيه وبين أليافه ، مواد مطهرة كالسنجرين ، ومواد قابضة تقوي اللثة كالعفص ، وزيوت عطرية حسنة النكهة تطيب بها رائحة الفم ، وكلوريد الصوديوم وبيكربونات الصوديوم ، وكلوريد

---

(١) انظر (قضايا طبية واجتماعية في ضوء الإسلام) ص ١٩ – ٣٩ ، المخدرات من القلق إلى الاستعباد من سلسلة كتاب الأمة العدد (١٥) تأليف د . محمد محمود الهواري .

(٢) رواه البخاري ومسلم (التاج الجامع للأصول في أحاديث الرسول ﷺ) للشيخ منصور علي ناصف جـ ٣ ص ١٢٤ .

(٣) سنن ابن ماجة في كتاب الأشربة باب تخمير الإناء جـ ٢ ص ١١٢٩ .

البوتاسيوم ، وأكسالات الجير ، ومواد تقتل الجراثيم) [1]، ومن ثم تكمن الحكمة من قول الرسول ﷺ « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة »[2] ، وكان ﷺ : « إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك »[3] .

ويقول ﷺ : « الفطرة خمس ، أو خمس من الفطرة الختان والإستحداد وتقليم الأظافر ونتف الإبط وقص الشارب »[4] .

ومن سنن الفطرة التي وصى الله بها أنبياءه ورسله – عليهم السلام – سنة الختان ، قال تعالى : ﴿ **وإذ ابتلى إبراهيم ربه بكلمات فأتمهن قال إني جاعلك للناس إماماً قال ومن ذريتي قال لا ينال عهدي الظالمين** ﴾[5] ، ولقد أورد ابن كثير في تفسيره لهذه الآية تفسيرا موقوفاً على ابن عباس – رضي الله عنهما – قال : (ابتلاه الله بالطهارة خمس في الرأس ، وخمس في الجسد ، أما الخمس التي في الرأس فهي : قص الشارب ، والمضمضة ، والاستنشاق ، والسواك ، وفرق شعر الرأس ، وأما الخمس التي في الجسد فهي : تقليم الأظافر ، وحلق العانة ، والختان ، ونتف الإبط ، وغسل أثر الغائط والبول بالماء)[6] ، وقد ذكر الشوكاني (أن الختان واجب في حق الرجال والنساء وقد قيل : بأن حكم الختان سنة ، كما في قول الرسول ﷺ : الختان سنة في الرجال مكرمة في النساء)[7] .

والإسلام – بذلك – اهتم بالنظافة العامة للإنسان بحيث لا يفضي الإتيان

---

(١) (السواك) للأستاذ / جمال ماضي ص ٥ – ٧ بتصرف دار الدعوة الطبعة الأولى ١٩٨٥م .

(٢) صحيح البخاري كتاب الجمعة جـ ٢ ص ٥ .

(٣) صحيح البخاري كتاب الوضوء جـ ١ ص ٧١٢ .

(٤) صحيح البخاري كتاب الطب جـ ٧ ص ١٦٨ ، وانظر تيسير الوصول جـ ٣ ص ١٣٨ .

(٥) سورة البقرة : آية ١٢٤ .

(٦) (تفسير القرآن العظيم) جـ ١ ص ١٦٤ – ١٦٥ .

(٧) (نيل الأوطار) جـ ١ ص ١١٢ بتصرف يسير .

بذلك إلى إلحاق أذى بأحد أو تجاوز لما شرعه الدين أو فيه مصلحة تعود على المتدين به ، ويكون الإسلام قد سبق الطب والعلم في تشريع ما ينفع الناس ويحفظ عليهم حياتهم ويستديم عافيتهم وحيويتهم طالما على قيد الحياة حين شرع الختان وجعله واجباً أو سنة من السنن التي يجب أن يأخذوا بها ويهتدوا بهديها ، (فلقد إكتشف العلم من بين ما اكتشفه من مضاعفات عدم الختان بالنسبة للذكور ، إن الإفرازات قد تتجمع خلف (العانة) مما تؤدي إلى الالتهابات المزمنة في الحشفة وإلى تكوين أنسجة ليفية من شأنها أن تؤدي إلى ضيق البول الأمامية مما يؤدي إلى احتباس البول ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فقد وجد أن سَرطان القضيب هو نتيجة لذلك)[1] .

ومن دواعي النظافة العامة للإنسان الاستطابة التي دعا إليها الإسلام ، واهتمامه بوضع منهج تشريعي يبرز أهمية هذا الجانب (كآداب الاستنجاء وقضاء الحاجة) والمفروض أن الإنسان بفطرته يستجيب لأحساسه بالرغبة في التبول أو التغوط ، ولكن الإسلام حدد الطريقة التي تكفل سلامة الفرد عند قضاء حاجته .

فلقد نهى رسول الله ﷺ عن التبول واقفاً ، والتبول في موارد المياه ، وفي الظل والطرقات وسماها الملاعين الثلاث ، فعن معاذ بن جبل أن رسول الله ﷺ قال : (اتقوا الملاعين الثلاثة : البراز في الموارد ، وقارعة الطريق ، والظل)[2] .

وفي هذا الشأن يوضح الدكتور يوسف القرضاوي قائلاً : (لم يعرف أحد في القرون الأولى عن البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل لأنها أمور مستقذرة ، يعافها الذوق السليم والأدب العام ، فلما تقدم الكشف العلمي ، عرفنا أن هذه الملاعن الثلاث من أخطر الأشياء على الصحة العامة وهي المصدر الأول لانتشار عدوى الأمراض الفيلية الخطيرة كالإنكلستوما والبلهارسيا وغيرها ، وهكذا كلما

---

(١) (قضايا ومسائل طبية واجتماعية في الإسلام) ص ٥٣ - ٥٨ بتصرف يسير .
(٢) انظر التاج الجامع للأصول في أحاديث الرسول) للشيخ منصور علي ناصف جـ ١ ص ٩٠ طبعة عيسى الحلبي ١٩٣٤م .

نفذت أشعة العلم واتسع نطاق البحث والكشف تجلت لنا مزايا الإسلام في حلاله وحرامه وفي تشريعاته كلها كيف لا وهو تشريع عليم حكيم رحيم بعباده)[1] ، قال تعالى : ﴿ **والله يعلم المفسد من المصلح ولو شاء الله لأعنتكم إن الله عزيز حكيم** ﴾[2] .

كما نهى رسول الله ﷺ عن استقبال القبلة وقت التبرز والتبول ، وأمر بالاستعاذة من شر الشياطين ووساوسهم وأن يحضرون وقت قضاء الحاجة ، قال تعالى : ﴿ **وقل رب أعوذ بك من همزات الشياطين * وأعوذ بك رب أن يحضرون** ﴾[3] إلى غير ذلك من الآداب والتوجيهات التي شرعها الإسلام وقاية لصحة الإنسان .

كما أهاب الإسلام بالمسلمين أن يحرصوا على الطهارة والنظافة وأن يتمسكوا بآدابها وقاية على صحتهم ، ومن ثمّ رفع الحرج عن المسلم في قتل الحيوانات والطيور التي تفسد عليه طهارته ونظافته ، وتجعله يعيش معرضاً للضرر الصحي البالغ من جراء ما تحمله هذه الدواب بأعضائها من ميكروبات وجراثيم ، الأمر الذي دفع الرسول ﷺ على قتل ومقاومة الفواسق المؤذيات في الحل والحرم اتقاء لشرها ووبائها من أجل سلامة الفرد وأمنه ، والمجتمع وسعادته .

قال ﷺ : « خمس فواسق يقتلن في الحل والحرم : الحية والغراب الأبقع والفأرة والكلب العقور والحديا »[4] ، قال الشيخ المناوي : (قوله ﷺ : خمس فواسق ، أصل الفسق : الخروج عن الاستقامة والجور ، وقيل : للعاصي فاسق لذلك ، وسميت هذه الحيوانات فواسق لخبثهن وخروجهن عن الحرمة ، وقال

---

(١) (الحلال والحرام في الإسلام) د . يوسف القرضاوي ص ٢٣ الطبعة الأولى للحلبي ١٩٦٠م .

(٢) سورة البقرة : آية ٢٢٠ .

(٣) سورة المؤمنون : آية ٩٧ – ٩٨ .

(٤) أخرجه مسلم في كتاب الحج حديث رقم ٧١ ، ٧٣ ، ومسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ١ ص ٢٥٧ .

غيره : سميت فواسق لخروجها بالإيذاء والإفساد عن طريق معظم الدواب ، ثم قال : ونبه بالخمسة على خمسة أنواع من الفسق ، فنبه بالغراب على ما يجانسه من سباع الطير ، وكذا بالحدأة وبالحية على كل ما يلسع ، والحية كذلك ، والعقرب يلسع ولا يفترس ، وبالفأرة على ما يجانسها من هوام المنازل المؤذية ، وبالكلب العقور على كل مفترس)[1] .

على أنه من المعلوم أن الإسلام حثّ على النظافة العامة ودعا إليها ، قال تعالى : ﴿ **وثيابك فطهر** ﴾[2] ، وقوله تعالى : ﴿ **يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا** ﴾[3] .

وإهمال النظافة والطهارة وعدم الأخذ بأسباب الوقاية وطرق المناعة يترتب عليه شيوع الأوبئة وانتشار الأمراض التي تجعل المجتمع عاجزاً عن القيام بدوره المنوط به ، سواء ما يبذله من جهد أو مال في علاجه ودفع ضرره ، ومن هذه الأمراض الفتاكة شلل الأطفال والطاعون ومرض الكلب وغيرها والتي يصاب بها الإنسان نتيجة لإهمال الناس ، وعدم التفاهم إلى ما يقعون في مغبته من أمراض وأضرار يعود أثرها الوخيم على صحة الفرد والجماعة .

قال ابن القيم : (إن قواعد طب الأبدان ثلاثة : (حفظ الصحة ، والحمية عن المؤذي واستفراغ المواد الفاسدة)[4] ، فلو أهمل الإنسان في هذه الثلاثة لترتب على ذلك إصابته بالأذى ، ولتراكمت الأمراض عليه ، ولأصبح عاجزاً عن آداء عمله ، وفي أمس الحاجة للمساعدة والعلاج ، ولكن الإسلام لم يقف عند هذه الوسيلة وحدها ، بل أمر المسلمين بأخذ الحيطة والبعد عن مجال

---

(١) (فيض القدير) جـ ٣ ص ٤٥٣ - ٤٥٤ ، وانظر صحيح البخاري كتاب العمرة جـ ٣ ص ١٧ .

(٢) سورة المدثر : آية ٤ .

(٣) سورة الأعراف : آية ٣١ .

(٤) (زاد المعاد في هدى خير العباد) لابن القيم جـ ٣ ص ٦٤ الطبعة الثانية ١٩٥٠ - مصطفى البلبي الحلبي .

الأمراض المعدية وقاية لهم وحفاظاً لصحتهم .

وعن النبي ﷺ أنه قال : (الطاعون آية الرجز ، يبتلي الله به ناسا من عباده ، فاذا سمعتم به فلا تدخلوا عليه ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تفروا منه)[١] ، وفي رواية أخرى (إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوا ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها)[٢] .

والإسلام حذّر – أيضاً – من الاختلاط بذوي الأمراض المعدية إلا في حالات الضرورة ، فإذا خالط الإنسان أصحاب هذه الأمراض وأهمل وقاية نفسه ، أصيب بها عن طريق العدوى ، كما في قوله الرسول ﷺ : « لا يوردن ممرض على مصح »[٣] ، وقوله ﷺ : « وفر من المجذوم كما تفر من الأسد »[٤] .

ومن هذه الأحاديث لابد على الإنسان أن يحتاط لأمره ويأخذ بالأسباب وقاية على صحته ، وبذلك تبدو الحكمة من امتداح النبي ﷺ للمؤمن القوي في قوله : « المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير ، احرص على ما ينفعك ، واستعن بالله ولا تعجز ... »[٥] .

رابعاً : التوعية الصحية بالمسكن والملبس :

ومن الوسائل التي شرعها الإسلام وقاية للإنسان وحفاظاً على صحته أنه قد حثّ على طهارة المسكن والملبس ، وهذا يعني مدى اهتمامه بنظافة البيئة اهتماماً بالغاً ، فقد أولاها من عنايته ما يفوق كل تصور ، إيماناً بأن البيئة تأثير خطير على صحة الإنسان ومعاشه وأخلاقه وسلوكه ، فدعا إلى الحفاظ عليها وصيانتها من كل ما يلوثها أو يعكر صفوها ، وقد شمل اهتمام الإسلام بنظافة البيئة أموراً

---

(١) صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٤ ص ٢٠٥ طبعة حجازي القاهرة بدون تاريخ .

(٢) صحيح البخاري كتاب الطب جـ ٧ ص ١٦٨ ، (تيسير الوصول) جـ ٣ ص ١٣٩ .

(٣) رواه البخاري ومسلم (زاد المعاد) جـ ٣ ص ١١٢ .

(٤) أخرجه مسلم في صحيحه عن أبي هريرة كتاب (الأذكار) للنووي باب ما تقول إذا غلبه أمر ص ١٥٧ .

(٥) صحيح البخاري كتاب الطب جـ ٧ ص ١٦٤ .

كثيرة منها :

(١) المساجد : فهي بيوت الله تعالى في الأرض يفد إليها ضيوفه ، ويلتقي في رحابه زواره ، وذوي الإيمان به ، فمن حقها علينا أن نهتم بنظافتها وطهارتها والعناية بها حتى تؤدي دورها في صنع الفرد والمجتمع ، قال تعالى : ﴿ **وإذ جعلنا البيت مثابة للناس وأمناً واتخذوا من مقام إبراهيم مصلى وعهدنا إلى إبراهيم وإسماعيل أن طهرا بيتي للطائفين والعاكفين والركع السجود** ﴾[١] ، وقوله تعالى : ﴿ **وإذ جعلنا البيت** ﴾ أي الذي بناه إبراهيم الخليل بأم القرى ، وقوله تعالى : ﴿ **وعهدنا إلى إبراهيم وإسماعيل أن طهرا بيتي** ﴾ أي عن كل رجس حسي ومعنوي فلا يفعل بحضرته شيء لا يليق في الشرع)[٢] ، وقال تعالى : ﴿ **وإذ بوأنا لإبراهيم مكان البيت أن لا تشرك بي شيئاً وطهر بيتي للطائفين والقائمين والركع السجود** ﴾[٣] ، أي (طهر بيتي من الأوثان والأقذار لمن يطوف به ويصلي عنده)[٤] .

ولقد أرشد الرسول ﷺ المسلمين إلى النظافة ، وأمر أهل كل حي ومنزل أن يتخذوا مسجداً يجتمعون فيه للصلاة وغيرها وأن يتعهدوه بالتنظيف وإماطة الأذى عنه ، وناط بذلك حسن الثواب والفلاح .

– فعن سمرة بن جندب قال : أمرنا رسول الله ﷺ أن نتخذ المساجد في ديارنا وأمرنا أن ننظفها)[٥] .

– وعن أبي ذر قال : قال النبي ﷺ : عرضت علي أعمال أمتي حسنها وسيئها فوجدت في محاسن أعمالها الأذى يماط عن الطريق ، ووجدت في مساويء

---

(١) سورة البقرة : آية ١٢٥ .

(٢) (محاسن التأويل) للقاسمي جـ ٢ ص ٢٤٦ – ٢٥١ بتصرف الطبعة الأولى عيسى الحلبي ١٩٥٧م .

(٣) سورة الحج : آية ٢٦ .

(٤) تفسير الإمام المراغي جـ ١٧ ص ١٠٧ بتصرف الطبعة الثانية للحلبي ١٩٥٣م .

(٥) رواه أحمد والترمذي وقال : حديث صحيح (الترغيب والترهيب) جـ ١ ص ١٩٨ .

أعماها النخامة[1] تكون في المسجد لا تدفن)[2] .

(ب) طهارة المسكن : ومن مقتضيات الطهارة في الإسلام أن يكون مكان الإنسان طاهراً نظيفاً لئلا يتنجس ثوبه ، فطهارة المسكن فضلاً عن كونها واجب صحي ، هي - أيضاً - في الإسلام واجب شرعي ، ومن أكثر الأسباب في انتشار الأمراض عدم مراعاة أو التخبط في أماكن القاذورات التي تكون مرتعاً للميكروبات ثم يأتي بيته ولا يخلع نعليه ، فإن ذلك مما ينشر في البيوت أكثر الأمراض المعدية ، فالواجب أن تكون أرض البيت وفرشه وحيطانه وسقفه وكل ما حوى في غاية من النظافة بحيث لا تتلوث بشيء من النجاسات ، ويجب أن تنظف البيوت من الحشرات الضارة ، والهوام المؤذية .

- روى عن النبي ﷺ أنه قال : « إن الله تعالى طيب يحب الطيب ، نظيف يحب النظافة ، كريم يحب الكرم ، جواد يحب الجود ، فنظفوا أفنيتكم ولا تشبهوا باليهود[3]) .

قال المناوي : (نظيف : أي منزه عن سمات الحدوث ، متعال في ذاته عن كل نقص ، يحب النظافة : أي نظافة الباطن بخلوص العقيدة ونفي الشرك ومجانبة الهوى والأمراض القلبية من نحو غل وحقد وحسد وغيرها ، ومجانبة كل مطعم ومشرب وملبس من حرام وشبهه ، ونظافة الظاهر بترك الأدناس وتطهير ملابس العبادات ، ومفهومه : أنه يبغض ضد ذلك ، وبه صرح في الخبر بقوله : إن الله يبغض الوسخ الشعث ولا ينافيه خبر ، إن الله يحب المؤمن المبتدل الذي لا يبالي ما لبيس ، إذ لا يلزم من كون الثوب خشناً أو بالياً أن يكون غير نظيف ، فالمنهي عنه إنما هو التصنع والتغالي في اللباس فنظفوا أفنيتكم : جمع فناء وهو الفضاء أمام الدار ، قال الطيبي : إذا تقرر ذلك فطيبوا كل ما أمكن تطييه ، ونظفوا كل

---

(١) النخامة : (البزقة التي تخرج من أصل الحلق) انظر دليل الفالحين جـ ٢ ص ١١٧ - ١١٨ بتصرف .

(٢) مسند الإمام أحمد بن جنبل جـ ٥ ص ١٧٨ .

(٣) أخرجه الترمذي في كتاب الأدب باب ٤١ .

ما سهل لكم تنظيفه ، حتى أفنيه الدار ، وهي ما أمامها ، وهو كناية عن نهاية الكرم والجود ، فإن ساحة الدار إذا كانت واسعة نظيفة كانت أدعى لجلب الضيفان وتناوب الواردين الصادرين)[١] .

والإسلام حين حث على طهارة البيوت والمساكن قد راعى نظافة ما بداخلها من آنية الطعام والشراب ، فأمر بتغطيتها حتى تظل بحالة طيبة ، وتبقى مصونة من عبث الشياطين ، ومحفوظة من أذى الحشرات وتلويث الهوام ، وضرر الميكروبات والجراثيم .

– روى عن النبي ﷺ أنه قال : « غطوا الإناء ، وأوكئوا السقاء ، وأغلقوا الباب ، وأطفئوا السراج ، فإن الشيطان لا يحل سقاء ، ولا يفتح باباً ، ولا يكشف إناءً ، فإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عوداً ، ويذكر اسم الله عليه فليفعل ، وإن الفويسقة تضرم على أهل البيت بيتهم »[٢] .

خامساً : التوعية الصحية للأمراض الوراثية :

لقد حثّ الإسلام بالتوعية الصحية وقاية للفرد والجماعة ، ولمعرفة أهمية الوعي الصحي في الإسلام أبرز أثر الأمراض الوراثية ، وكيف عمل على وقاية الإنسان منها .

قال تعالى : ﴿ **ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة** ﴾[٣] .

وقال تعالى : ﴿ **حرمت عليكم أمهاتكم وبناتكم وأخواتكم وعماتكم وخالاتكم وبنات الأخ وبنات الأخت وأمهاتكم اللاتي أرضعنكم وأخواتكم من الرضاعة وأمهات نسائكم وربائبكم اللاتي في حجوركم من نسائكم اللاتي دخلتم بهن فإن لم تكونوا دخلتم بهن فلا جناح عليكم وحلائل أبنائكم الذين**

---

(١) (فيض القدير) جـ ٢ ص ٢٣٩ الطبعة الأولى ١٣٥٦هـ .
(٢) سنن ابن ماجه في كتاب الأشربة باب تخمير الإناء جـ ٢ ص ١١٢٩ .
(٣) سورة الروم : آية ٢١ .

من أصلابكم وأن تجمعوا بين الأختين إلا ما قد سلف إن الله كان غفوراً رحيما ﴾[١]

ولقد أثبت العلم الحديث – تأكيداً للآية القرآنية – أن زواج الأقارب يؤدي إلى ظهور تشوهات خلقية في النسل ، وهذا ملاحظ في اليهود الذين يتزاوجون فيما بينهم[٢] ، فقد وجد أن نسبة التشوهات الخلقية والتخلف العقلي كبيرة بينهم في هذه المجتمعات .

ومن أجل المحافظة على صحة الإنسان – أيضاً – أمر الإسلام – الرجل – أن يبتعد عن المرأة الحائض حتى تغتسل وتتطهر ، وكذلك حرم عليه الاتصال بالمرأة النفساء أي التي وضعت ، قال تعالى : **﴿ فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن ﴾**[٣] .

والعلم الحديث – أيضاً – أكد هذه الحقيقة القرآنية ، يقول أحد الأطباء : (إن إفرازات الجسم على نوعين : نوع له فائدة في الجسم كإفرازات الغدد الهاضمة والتناسل وكافة الإفرازات الداخلية التي تنظم أجهزة الجسم وأنسجته وهذا النوع من الإفرازات ضروري للحياة وليس فيه ضرر إلا إذا انعدم إفرازه ، ونوع آخر ليس له فائدة بل بالعكس يجب إفرازه من الجسم إلى خارجه إذ أنه مواد سامة يجب أن يتخلص منها الجسم فإذا بقيت فيه أضرت به ضرراً بليغاً بل تكاد تودي به ، ومثل هذه الإفرازات البول والبراز والعرض وأهمها الحيض هذا من الناحية الطبية .

ومن الناحية السيكلولوجية (النفسية) : أفصح عنها التقدم العلمي وهي ضرورة الاغتسال لتبدو المرأة بعد حيضها في زينة ونظافة تبعث الرضا والسرور

---

(١) سورة النساء : آية ٢٣ .
(٢) (دليل الأنفس بين القرآن والعلم الحديث) توفيق محمد عز ص ٨٧ – ١٠٩ ولمزيد من الاستفادة انظر (خلق الإنسان بين الطب والقرآن) د . محمد علي البار – الدار السعودية للنشر / الطبعة الرابعة ١٤٠٣ .
(٣) سورة البقرة : آية ٢٢٣ .

في نفس زوجها وتزيل عنه آثار ما قد يكون لاحظه من وعكتها أو سوء حالها في هذه الفترة ، كما يجب ضرورة الاغتسال من الجنابة كما في قوله تعالى : ﴿ **وإن كنتم جنباً فاطهروا** ﴾[1] ، والقرآن الكريم في تقريره هذا يؤكد مدى أسبقيته للطب الحديث ، إذ أنه لما كانت هذه العملية تؤدي إلى ملاصقة الأجسام في أكثر من موضع وما يتبع ذلك من اختلاط الإفرازات التي يسبب عدم إزالتها وتطهيرها أمراضاً خطيرة منها الأمراض الجلدية على وجه الخصوص فإنه يتحتم الاغتسال بعد العملية)[2] .

ويقول آخر : (إن مقاربة المرأة أيام حيضها مما يضر الزوج والزوجة لأن دم الحيض يحوي ميكروبات عديدة ، وجراثيم متنوعة ، لا تلبث أن تصيب الرجل فتحدث له التهابات ، كما أنه في زمن الحيض تحتقن أغشية المرأة الداخلية ، وفي المقاربة قد يحدث لها التمزيق فتنتشر العدوى من الميكروبات الموجودة ، وتنقل من مكان الرحم إلى أمكنة أبعد مما يؤثر في صحة المرأة ، كما أن الاختلاط – في كثير من الأحيان – يسبب الاضطرابات العصبية)[3]

ويقول آخر : (إن النهي عن إتيان النساء في دور المحيض كان حكمة إلهية سامية لمنع المرض بين الزوجين ، هذا ودم الحيض دم غير طبيعي في لونه وكميته وتركيبه ورؤية نزوله قد تسبب عند الرجل حالة نفسية قد تبعده عن زوجته لأن الأعضاء التناسلية يجب أن تكون في مظهر صحي لائق حتى تتم العملية الجنسية في جو مناسب من الطهر والنظافة ، وهذا العامل السيكلولوجي (النفسي) له أثره على العلاقة الزوجية ، لذلك فإن تحريم الجماع عند المحيض ،

---

(١) سورة المائدة : آية ٦ .

(٢) (القرآن والعلم الحديث) للأستاذ عبد الرازق نوفل ص ١٤٣ – ١٤٦ بتصرف ، وانظر (قضايا ومسائل طبية واجتماعية) ص ٤٦ – ٥٢ بتصرف ، وانظر (منهج القرآن في بناء المجتمع) للإمام محمود شلتوت ص ٥٨ – ٦١ بتصرف كتاب الهلال ، العدد (٣٧٠) لسنة ١٩٨١م .

(٣) (روح الدين الإسلامي) عفيف عبد الفتاح طبارة ص ٤١٢ بتصرف يسير .

من الناحية الدينية في الإسلام - قد جاء حفاظاً على علاقة الزوج بزوجته ، إذ من المفضل ألا يرى الرجل زوجته وأعضائها التناسلية في حالة غير مناسبة مما قد ينفر الزوج وتقل فيه الرغبة الجنسية ، وهذا عامل له أثره وخطورته في مستقبل الحياة الزوجية)[١] .

وهذا ما يدفعني إلى القول : (بأنه مهما تقدمت العلوم البشرية ، وارتقت البحوث الطبية ، فلن تؤثر تأثير القرآن الكريم ، والسنة والنبوية الشريفة ، ومدى عنايتها بأسس الصحة النفسية للإنسان ، ووضعهما للركائز (الوقائية والعلاجية) مما يعتري النفس البشرية من أمراض ، وأسبقيتهما على سائر العلوم والدراسات والأبحاث الإنسانية ، وصدق الله تعالى : ﴿ **تنزيل من حكيم حميد** ﴾[٢] .

سادساً : التوعية الصحية للأمومة والطفولة :

قال تعالى : (والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة)[٣] .

وفي هذه الآية : (أمر للأمهات أن يرضعن أولادهن وقد ثبت أن لبن الأمهات هو أحسن غذاء للطفل وأنه في فترة الرضاعة الأولى بعد الولادة مباشرة يكون لبن الأم غنياً بالبروتينات التي تعطي الطفل مناعة ضد كثير من الأمراض ، كما أن لبن الأم ليس به ميكروبات تسبب نزلات معدية أو معوية وهو جاهز في كل وقت وتحت طلب الطفل كما أن تركيبه يتغير تبعاً لاحتياجات الطفل وتغير سنه ، كما وجد أن اللبن الذي يعطي للطفل له دخل في تكوين جسم الطفل وعقله وسلوكه ولذلك يجب اختيار المراضع ذوى البنية الجيدة والخلق والحسن والسلوك القويم لأن الطفل كما يتأثر بوالديه من حيث تركيب الحيوان المنوي والبويضة فإنه يتأثر - كذلك - باللبن الذي يرضعه في سنى حياته الأولى لأن

---

(١) (الطب الوقائي النبوي يحققه العلم الحديث) مقال د . عبد العزيز شرف منبر الإسلام ص ١٥٦ ، العدد ٣ السنة ٣٢ لسنة ١٩٧٤م .

(٢) سورة فصلت : آية ٤٢ .

(٣) سورة البقرة : آية ٢٣٣ .

جسمه ومخه يكون في دور التكوين والبناء)[1] .

كما أن في لبن الأم علاج لكافة الأمراض التي يتعرض لها الطفل في حياته (فمشكلة الحساسية عند الأطفال كالإكزيما والربو علاجها رضاعة ثدي الأم ، ومشكلة سوء التغذية والهزال والتخلف علاجها في ثدي الأمهات ، ومشكلة الإسهال والجفاف علاجهما والوقاية منهما في لبن الأم ، مشكلة الحميات وما يتبعها من مضاعفات تلك علاجها في لبن الأم ، ومشكلة أقراص التمثيل الغذائي ، والعيوب الخلقية وهبوط الخلقية وهبوط القلب ، لا مثيل للبن الأم في هذه الحالات وغيرها)[2] .

ولأهمية الرضاعة الطبيعية من الناحية السيكلولوجية (النفسية) يقول أحد العلماء :

(إن الأم عندما ترضع طفلها فإنها تضمه إليها فيشعر بالدفء والحنان ، وقد لاحظ العلماء أن الطفل عند الرضاعة يسمع دقات قلب أمه مما يحدث له نوعاً من الاطمئنان والراحة ، وقد أوصى العلماء القائمون على دور الحضانة بأن تسجل هذه الضربات على شرائط تسجيل ليسمعها الطفل حين الرضاعة فتحقق له راحة نفسية ، تقارب تلك التي يشعر بها الطفل الرضيع من أمه ، كما قيل : إن هزات القلب المنتظمة تؤدي إلى نمو خلايا معينة في مخ الطفل تجعله أكثر سلامة من الناحيتين النفسية ، والصحية ، والأم علاوة على استطاعتها إرضاع طفلها اللبن الذي وهبه الله له تحمل بين جوانبها عاطفة الأمومة التي لا غنى للطفل عنها ، يشعر الطفل في ظل هذه العاطفة بالدفء والحنان والحب مما يهديء من أعصابه ، ويجعله أكثر اطمئنانا وراحة وسكينة)[3] .

---

(١) انظر مدخل في الطب الإسلامي ص ٧٣ - ٧٤ بتصرف بسيط .

(٢) انظر لمزيد من الاستفادة كتاب (أهمية الرضاعة الطبيعية دينياً وصحياً) للدكتور / عبد الحكيم السيد عبد الله هدية مجلة الأزهر سنة ١٤٠٦ مؤسسة روز اليوسف .

(٣) المرجع السابق ص ٣٦ - بتصرف بسيط .

سابعاً : التوعية الصحية في الإسلام للطاقة البدنية للإنسان :

والإسلام حثّ المسلم بالتوعية الصحية حفاظاً على صحته البدنية ، (فليس للجسد استقلال ذاتي عن الجوانب النفسية والعقلية والروحية ، وإنما هو يرتبط بها ارتباطاً وثيقاً ، إذ هو مجرد جانب من جوانب الذات الإنسانية ، والإسلام عنى بالجسد على هذا الاعتبار وليس على أساس الثنائية وإنما من قبيل الواقعية ، ولعل هذا ما نلحظه حين يخاطب القرآن الإنسان فهو يخاطبه كله ، رغم إقراره للقوى الداخلية فيه ﴿ **يا أيها الإنسان** ﴾ سورة الطارق : آية (٦) ﴿ **هل أتى على الانسان** ﴾ سورة الإنسان : آية (١) ومعنى هذا أن الذات الانسانية أعم وأشمل من الجسد ، ومن النفس ، ومن العقل ، ومن الروح حين تذكر كل منها على حدة)[١] .

وتأتي أهمية الجسد من (أنه يكتسب فاعليته ودوره باتصاله وتلاحمه مع أجزاء الشخصية الإنسانية الأخرى ، والعبادات كشعائر دينية تعتمد على الجسد ، فالمسلم يصلي بالجسد ويصلي بالخضوع الذي تفرضه الحركات الجسمية التعبدية حتى أنه يصل إلى درجة قصوى من الاستغراق بالسجود وهو حركة جسمية ، فالجسد هو الآداة التي عن طريقها تترجم الذات الإنسانية الأعمال وتتبدى أهمية ذلك جيداً إذا عرفنا أن النشاط الإنساني في عمومه عبادة مادامت لوجه الله تعالى)[٢] .

والقرآن الكريم يوصي بالاهتمام بالجسد والعناية به من إطعام وراحة وتنظيف وتقويم وهو لذلك ، ليأخذ الإنسان بنصيب من المتاع الحسي الطيب الحلال وهو لا يحظر على الإنسان الإستمتاع بزينة الله في الأرض ، قال تعالى : ﴿ **قل من حرّم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق** ﴾[٣] ، وقال تعالى :

---

(١) (الإنسان في القرآن) عباس العقاد ص ٣٨٩ .

(٢) انظر (فلسفة التربية الإسلامية في القرآن الكريم) د . علي خليل أبو العينين ص ١٥٩ - ١٦٠ بتصرف ، وانظر (الشخصانية الإسلامية) د . محمد عزيز الجبالي ص ٣٦ .

(٣) سورة الأعراف الآية : ٣٥ وانظر المائدة آية ٨٧ ، ٨٨ وسورة البقرة وسورة الأعراف : =

﴿ **ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة** ﴾[1] ، وقال تعالى : ﴿ **ولا تقتلوا أنفسكم** ﴾[2] ، وكل ذلك : (لغاية نفسية مقامة على قاعدة جسمية ، ثم ليوفر الطاقة الحيوية اللازمة لتحقيق أهداف الحياة ، وهي أهداف تشمل الكيان الإنساني كله)[3] .

وإذا أردت أن أبرز مدى عناية الإسلام بالجسد واهتمامه به ، فإن هذه العناية واضحة في الأمور الآتية :

(١) عنى الإسلام بالجسد ليكتمل بناء الإنسان الصالح ، حيث أن انخفاض القدرة الجسدية يؤدي إلى انخفاض القدرة على أداء العمل ، ومن ثمّ يبدو عجز الإنسان عن العبادة ، والعمل ونقص في تكوين الشخصية الإنسانية ، وليس المقصود بالعناية الجسدية تنمية العضلات والقدرات الجسمية بحيث تكون قوية فقط بل إعداد الجسم كله إعداداً سليماً ، حيث أكد على الرياضة البدنية وغيرها مما يؤدي إلى تنمية ملكات الجسد بحيث تكون قادرة على أداء ما يطلب منها ، إلى جانب الاسترواح والترفيه في ممارسة النشاط الرياضي حيث (في ممارسة الرياضة إبقاء للجيسم على شكل مقبول ، فيه جمال وصحة)[4] ، فالتربية الجسدية تعني ذلك النشاط الذي تقوم به في سبيل تنمية الجسم تنمية سليمة في إطار تكوين الشخصية المتكاملة والمتوازنة والعابدة لله تعالى .

(٢) كما عنى الإسلام بالجسد عن طريق التربية الرياضية التي تتضمن الخبرات المتنوعة منذ بداية حياة الإنسان . وذلك بإحصاء التمارين التي يحتاجها الجسم ليكون قوياً مقاتلاً ، كالجري والقفز والسباحة والملاكمة والمصارعة وركوب الخيل وغيرها ، ثم يمر الطالب على كل منها بدورة مستقلة فإذا ما انتهى من مرحلة

= آية ٢٦ - ٣١ .

(١) سورة البقر : آية ١٦٥ .

(٢) سورة النساء : آية ٢٩ .

(٣) (منهج التربية الإسلامية) محمد قطب ص ١٢٧ .

(٤) (التربية والتقدم) سعد مرسي أحمد ص ٨٦ ، ١٨٦ .

هذه الدراسة يكون قد أخذ حظه الكامل من التربية البدنية)[1] ، وبذا تحقق فوائد جمة في نمو الأطفال والشباب ويتبين الجانب الأخلاقي في التربية الرياضية كالتسامح والتعاون . وبهذا يعد الجسم كقوة ضرورية للجهاد والقتال في سبيل الله تعالى .

(٣) كما عنى الإسلام بالجانب الصحي (الوقائي والعلاجي) للجسد ، بحيث يعتبر ذلك جزءاً من عقيدة المسلم ، فالاستنجاء ، والوضوء يعتبر نظافة بدنية قبل الدخول في الصلاة ، والسواك يعتبر نظافة الفم والأسنان ، والغسل ، وغيرها من الأمور التعبدية التي أمر الإسلام بها تسعى إلى تكوين وتنشئة الجسم صحياً عن طريق تكوين عادات صحية نافعة من شأنها أن تنشيء الجسم صحياً وتجعله لائقاً للعمل ، بل تعطيه القدرة على المرونة والتشكل لمجابهة متطلبات الحياة المتغيرة

(٤) كما عنى الإسلام بتنمية الإنسان تنمية كاملة بحيث يستمتع بالنواحي النظرية استمتاعاً كاملاً - دون كبت أو قمع - ولكن في حدود الضبط والتحكم فيها عن طريق ما شرع الله تعالى)[2] .

(٥) ومن وسائل العناية بالجسد في الإسلام (الدواء والعلاج من وسائل تربية الجسد برعايته صحياً ، قال ﷺ : « ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء »[3] ، وقال - أيضاً - « إن الله تعالى أنزل الداء والدواء ، وجعل لكل داء دواء فتداووا ولا تداووا بحرام[4] » .

(٦)ومن وسائل العناية بالجسد في الإسلام التربية الأمنية عن طريق صيانة النفس وعدم التعرض للتهلكة ، فالإسلام يربي المسلم على (الصبر وعدم الجزع

---

(١) (الإسلام) سعيد حوي جـ ٣ ص ١٠٠ مراجعة سليمان القاوجي / مكتبة وهبة ١٩٧٧م .

(٢) انظر (فلسفة التربية الإسلامية في القرآن الكريم) ص ١٦٣ - ١٦٧ بتصرف يسير وانظر (فلسفة التربية الإسلامية في الحديث الشريف) ص ٢٨٢ - ٢٨٤ بتصرف .

(٣) صحيح البخاري - كتاب الطب - الجزء السابع ص ١٨١ .

(٤) أخرجه أبو داود ، (تيسير الوصول) لابن الربيع الشيباني جـ ٣ ص ١٢٩ .

والهلع مما يستوجب التخلص من الحياة ، فذلك نقص في الإيمان بل هو كفر ويأس من رحمة الله تعالى[1]) . وفي هذا الشأن تؤكد الأحاديث النبوية على المحافظة على النفس وعدم تعرضها للهلاك .

قال ﷺ : « من تردّى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردى فيه خالداً مخلداً فيها أبدا ، ومن تحسّى سماً فقتل نفسه بيده يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً ، ومن قتل نفسه بحديدة في يديه يجأبها في بطنه في نار جهنم مخلداً فيها أبداً[2] » ، « والذي يخنق نفسه يخنقها في النار ، والذي يطعنها في النار »[3] ، ومحافظة على الإنسان وأمنه ، جاء في الحديث « لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون »[4] ، وقال ﷺ - أيضاً - عندما احترق بيت بالمدينة على أهله من الليل فحدث النبي ﷺ بشأنهم : « إن هذه النار إنما هي عدو لكم فإذا نمتم فأطفئوها عنكم »[5] .

(٧) ومن الوسائل التي عنى الإسلام بها محافظة على الجسد (النوم) بأن يأخذ الجسد راحته البدنية كي يستعيد نشاطه ويقوم بآداء متطلبات حياته .

قال تعالى : ﴿ **ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من فضله إن في ذلك لآيات لقوم يسمعون** ﴾[6] .

وقال تعالى : ﴿ **وهو الذي جعل لكم الليل لباساً والنوم سباتا** ﴾[7] .

فهذه الآيات - وغيرها كثير - تحض الإنسان أن ينام ، (إذ النوم ضروري

---

(١) (التربية الإسلامية) محمد علم الدين ص ١٧ .
(٢) صحيح البخاري - كتاب الطب - جـ ٧ ص ١٨١ .
(٣) صحيح البخاري - كتاب الجمعة - جـ ٢ ص ١٢١ .
(٤) صحيح البخاري - كتاب الاستئذان - جـ ٧ ص ٨١ ، ورواه مسلم جـ ٣ ص ١٧ محمد فؤاد عبد الباقي .
(٥) صحيح البخاري - كتاب الاستئذان جـ ٣ ص ٨١ .
(٦) سورة الروم : آية ٢٣ .
(٧) سورة الفرقان : آية ٤٧ .

لاستعادة النشاط في الأعضاء وفي المخ ، وقد ثبت أن عدم النوم يؤدي إلى اختلال القوى العقلية ، وعدد ساعات النوم تتوقف على سن الشخص ، فالطفل يحتاج إلى فترة أطول من الشخص البالغ ، وهذا يحتاج إلى فترة أطول من الشيخ ، وكلما كان النوم أعمق كلما استفاد منه الجسم أكثر أي أن النوم لفترة قصيرة نوماً عميقاً أفضل من النوم مدة طويلة نوماً خفيفاً سطحياً حيث تكثر الضوضاء)[1] .

ويقول أحد العلماء : (من برامج التوعية الصحية في الإسلام راحة الإنسان لبدنه عند إجهاده وعنائه ، فليس له أن يرهق نفسه وجسمه لأن في ذلك إلقاء لنفسه في التهلكة وهو مما حرمه الإسلام ، وعليه أن يخلد إلى الراحة والاستقرار يقول ﷺ : « إن لنفسك عليك حقا ، وإن لجسدك عليك حقا ، وإن لزوجك عليك حقا ، وإن لعينك عليك حقا »[2] ، أي لا تحملها فوق طاقتها ، قال تعالى : ﴿ **لا يكلف الله نفساً إلا وسعها** ﴾[3] ، ولا تجهدها فإذا أصابها ضعف أو مرض فعالجها وليس لك إهمالها ... فالراحة – عن طريق النوم – تقي الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض ، فإنها – على الغالب – ناشئة عن الجهد والإرهاق وعدم التوازن في السلوك وهي من موجبات المرض وأسبابه)[4] .

وفي هذا الصدد يقول أحد علماء الغرب : (إن النوم أحسن علاجاً ناجحاً للمحافظة على صحتك فلا تقاوم النوم بالمنبهات المصطنعة ، وإلا أسأت لبدنك ونفسيتك ، وهو في الدرجة القصوى من الأهمية ، لأنه وسيلة الراحة لجميع وظائف البنية ولا سيما وظائف الجهاز العصبي ، وضع في ذهنك أنك ملزَم بالنوم سبع ساعات أو ثماني ساعات كل أربع وعشرين ساعة .

ويقول آخر : (إن الذين يبخسون أنفسهم حقها من النوم يصلون إلى درجة مؤسفة من سرعة الانفعال وضعف الكفاية ، كما أنهم يعانون نوعاً من الاضطراب

---

(١) (مدخل إلى الطب الإسلامي) ص ٧٤ – ٧٥ .
(٢) صحيح البخاري – كتاب الصوم – جـ ٣ ص ٥١ .
(٣) سورة البقرة : آية ٢٨٢ .
(٤) (النظام التربوي في الإسلام) ص ٣٩٧ .

في صحتهم ، وقد تختل حاسة السمع ، كما يضعف الإحساس باللمس والحرارة والضغط ، كذلك يصيب التوتر حاسة الإبصار فيضطرب وتضعف القدرة على تمييز الأبعاد)[1] .

هذه النماذج – وغيرها كثير في التراث الإسلامي والتي تدل دلالة بالغة على مدى أهمية الإسلام بصحة الإنسان الجسدية ، بوضع المنهج الوقائي الذي يقيها شر الأمراض

واهتمام الإسلام بالجانب الجسدي لايدل على إغفاله للجوانب العقلية والصحية الأخرى بل إن نظرة الإسلام للإنسان ، تدل على أنه لم يجزئ الإنسان إلى أجزاء مختلفة متباعدة ينفصم فيه الجانب الجسدي عن الجانب النفسي ، وعن الجانب العقلي ، بل إن نظرته – كما – أسلفت في ثنايا هذه الدراسة تدل على أنه ينظر إلى الإنسان نظرة شمولية كلية لا ينفصم جزء منه عن الآخر ، وهذه الجوانب الصحية متكاملة في الإنسان ، وإذا كنت قد أبرزت المنهج الوقائي لصحة الانسان الجسدية ، فسأبين المنهج الوقائي في الإسلام لصحة الإنسان العقلية والنفسية فأقول وبالله التوفيق :

ثامناً : التوعية الصحية في الإسلام وقاية لصحة الإنسان العقلية :

لقد عنى الإسلام – كذلك – بالعقل وذلك بتزويده بالمعلومات والمعارف التي تساعد على تكوين إنسان مسلم عابد صالح ، وشخصية متكاملة تسهم في بناء المجتمع وتستمد معارفها من المصادر الأساسية التشريعية في الإسلام لتقيه شر الأمراض .

ومن القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة نستمد منهما مدى عناية الإسلام بالعقل البشري ، إذ له أهمية في حياة الإنسان من حيث أنه (قوة مدركة في الإنسان خلقها الله فيه ليكون مسئولاً عن أعماله)[2] ، كما أنه (من أجل نعم

---

(١) نقلاً من (مشكلات عواطف الشباب) للأستاذ / محمود علي قراعي ص ١٨٨ – ١٨٩ بتصرف – دار مصر للطباعة – سلسلة الروح الجامعية سنة ١٩٦–م .

(٢) (الله والإنسان المعاصر) د . عبد الغني عبود ص ١٠٧ .

الله على الإنسان وأنفع القوى الفطرية التي أودعها الله فيه)[1] ومن ثَمَّ فهو (طريق الإنسان إلى الله تعالى)[2] ، ولذا نجد آيات في القرآن الكريم تفيد أن سبب الانحراف والضلال هو عدم العمل بمقتضى العقل)[3] وهذه (القوة الشعورية أو القوة الفكرية التي تعطي الإنسان قوة التأمل والمراجعة والترجيح والحكم بين الأشياء أو الطرق الفكرية التي تعطي الإنسان قوة التأمل والمراجعة والترجيح والحكم بين الأشياء أو الطرق والوسائل العديدة التي سيواجهها الإنسان ضد الحصول على مطلوبه[4]) هي الأساس الأول للتكليف في القرآن والسنة ولذا ففاقد العقل فاقد للتكليف ، كما في قوله تعالى : ﴿ **وقالوا لو كنا نسمع أو نعقل ما كنا في أصحاب السعير** ﴾[5] ، وقال تعالى : ﴿ **يسمعون كلام الله ثم يحرفونه من بعد ما عقلوه وهم يعلمون** ﴾[6] ، وقال تعالى : ﴿ **وما يعقلها إلا العالمون** ﴾[7] ، وقال تعالى : ﴿ **إن شرّ الدواب عند الله الصم البكم الذين لا يعقلون** ﴾[8] .

وكما في الحديث الشريف : « رفع القلم عن ثلاثة : عن النائم حتى يستيقظ ، وعن الصبي حتى يحتلم ، وعن المجنون حتى يعقل »[9] ، والعقل يحكم القوى

---

(١) (معالم شخصية المسلم التكوين الأساسي) د . يحيى هاشم حسن فرغل ص ٧ المكتبة العصرية / صيدا / بيروت .

(٢) (الإنسان في الإسلام والإنسان المعاصر) د . عبد الغني عبود ص ٦٩ .

(٣) (الاتجاه الأخلاقي في الإسلام) مقداد بالجن ص ١٧٠ .

(٤) (الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر) د . محمد البهي ص ٣٣٩ / الطبعة الثانية / دار الكتاب اللبناني بيروت ١٩٧٥م .

(٥) سورة الملك : آية ١٠ .

(٦) سورة البقرة : آية ٧٥ .

(٧) سورة العنكبوت : آية ٤٣ .

(٨) سورة الأنفال : آية ٣٢ .

(٩) مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ١ ص ١١٦ – ١١٨ – ١٥٥ – ١٥٨ . وانظر تيسير الوصول للشيباني جـ ٢ ، ص ١٩ – ٢٠ .

الغضبية لدى الإنسان غير تارك الإنسان يبدد طاقاته الجسدية والنفسية والعقلية ، وبذلك يهدف الإسلام إلى إيجاد التوازن في كيان الإنسان النفسي كله .

والقرآن الكريم والسنة النبوية نواها بالعقل في (أمر التبعة والتكليف ولا تأتي الإشارة إليه عارضة ولا مقتضية في سياق الآية أو الحديث ، بل هي تأتي في كل موضع عن مواضعها مؤكدة جازمة اللفظ والدلالة ، وتذكر في كل معرض من معارض الأمر والنهي التي يحث فيها المؤمن على تحكيم عقله ، أو يلام فيها المنكر على إهمال عقله وقبول الحجر عليه ، ولا يأتي تكرار الأشارة إلى العقل بمعنى واحد من معانيه التي يشرحها علماء النفس ، بل تشمل وظائف الإنسان العقلية على اختلاف أعمالها وخصائصها ، وتتعمد التفرقة بين هذه الوظائف والخصائص ومناسباتها)[1] .

وهما بهذا يؤكدان دور العقل في حياة المسلم وذلك لأنه جزء من الطبيعة الإنسانية ، وهدفها هو :

١ - (تنمية معارف الإنسان ومهاراته العقلية ومدركاته الكلية حيث يتجه نحو التحليل والربط والاستنباط والموازنة والتخيل والتجريد .

٢ - تنمية فكر الإنسان بالمحافظة على طاقات العقل وذلك بتفريغ هذا الفكر من كل المقررات الفاسدة في العقائد السابقة ، حتى ينمو هذا الفكر ويكون صالحاً لبناء الإنسان المسلم .

٣ - تنمية مهارات التفكير التأملي والعلمي .

٤ - تنمية الذكاء الإنساني وتوجيهه لصالح الفرد حسب استعداداته ولصالح المجتمع بصفة عامة .

٥ - ربط العلم بالعمل وذلك الربط يكسب العلم صفة الدوام

---

(١) انظر (التفكير فريضة إسلامية) عباس محمود العقاد ص ٥ دار الهلال / القاهرة ، وانظر فلسفة التربية الإسلامية في القرآن الكريم) ص ١٦٧ - ١٦٨ بتصرف .

والاستمرار)[1] .

ولذلك عنى الإسلام بالعقل الإنساني ، وحثّه على التعلم فهو وسيلة المعرفة ، وحذره من التقليد أو التواكل ، وكل ما يذهب به ويفتره (كالمخدرات والمنبهات وغيرها) وقاية على صحة الإنسان العقلية كما حذّر من تأثير الانفعالات الحادة لأنها تؤثر - أيضاً - على صحة الإنسان العقلية .

ومن الجرائم الخلقية التي نهى عنها الإسلام والتي تعرض الإنسان لشر الأمراض النفسية وأقطعها أثراً على صحة الإنسان الزنا واللواط ، والعادة السرية ، وسائر الانحرافات الجنسية التي تسبب انهيار الصحة العامة للإنسان[2] .

وقد وضع الإسلام منهجاً وقائياً لهذه الأمراض حفاظاً على صحة الإنسان بأن :

١ - شرع الزواج المبكر فهو يقضي على جميع ألوان الشذوذ الجنسي ، فمن لم يستطع الزواج فعليه بالصوم فإنه له وجاء ، كما في الحديث : (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء)[3] أي وقاية .

٢ - التثقيف الجنسي لإظهار مساويء هذه العادات المستهجنة ليتجنبها الإنسان الواعي .

٣ - الابتعاد عن كل ما يثير الشهوة أو الغريزة الجنسية في النفس البشرية (كالمجلات والكتب والأفلام وشرائط الفيديو الجنسية) وغيرها .

٤ - ممارسة الرياضة بأنواعها التي شرعها الله تعالى ، والتثقيف التربوي الإسلامي الذي يقي الإنسان شر هذه الأمراض .

٥ - الاشتغال بما يفيد النفس ويعود عليها بالخير والصلاح ، وتجنب اتباع

---

(١) (فلسفة التربية الإسلامية في الحديث الشريف) ص ٢٢٤ - ٢٢٥ بتصرف بسيط .

(٢) انظر مبحث الانفعالات ومنهج الإسلام في تهذيبها من هذه الدراسة .

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب النكاح - جـ ٧ ص ٣ .

الهوى والوساوس الشيطانية[1] .

تاسعاً : التوعية الصحية في العبادات والقيم الخلقية في الاسلام :

فكما عنى الإسلام بالطب العلاجي لأمراض النفس البشرية حفاظاً على صحة الإنسان (النفسية والبدنية ، والعقلية ، والاجتماعية)[2] ، لم يهمل ناحية الطب الوقائي لها فقد جعل لها طباً وقائياً ممثلاً فيما شرع من تعاليم وأوامر .

أولاً : **فالطهارة والوضوء والغسل** ، يقصد منها – فوق النظافة الحسية – الاستعداد للصلاة ، فلكي يتهيأ الإنسان للصلاة ويقف بين يدي الله خاشعاً يجب أن يعد ذهنه لذلك ، ويتخلص من شواغل الحياة الكثيرة بالوضوء الذي يحمله على أن يستريح زمناً قبل الصلاة ليستجمع قواه العقلية وبعد نفسه للوقوف والخشوع بين يدي الله .

ثانياً : **الصلاة** : توقظ القلب والضمير (الوجدان) وتحمل الإنسان على عمل كل خير وتبعده عن كل شر وهي وقفة ربانية روحانية ومناجاة من العبد لربه في خشوع وخضوع وذلة وإنكسار ، وتجرد من جميع شواغل الدنيا ، فتتولد لدى الانسان الإحساس بالمراقبة لله ، والشعور بالخوف منه تعالى ، والبعد عن كل ما يغضه عز وجل . (إن الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر)[3] .

ثالثاً : **الصوم** : رياضة روحية تهذّب النفس وتربي ملكة الصبر والأمانة وقوة الإرادة والخوف من الله فيتولد عند الشخص خلق الحياء والحياء خير كله يمنع صاحبه من الوقوع في أي فعل يعاب عليه أو يذم .

رابعاً : **الحج** : يعود الإنسان على تحمل المشاق ، وتحمل المشاق يؤكد نية التوبة والبراءة من الذنب أكثر مما تؤكدها الدعوات في الصيام والصلاة .

---

(١) (أسس الصحة والحياة د . عبد الرازق الشهرستاني) ص ٣١٩ نقلاًمن النظام التربوي في الإسلام ص ٣٩٠ – ٣٩٦ بتصرف .
(٢) انظر منهج الإسلام في معالجة الأمراض النفسية من هذه الدراسة .
(٣) سورة العنكبوت : آية ٤٥ .

خامساً : **الزكاة** : تعود الإنسان البذل والسخاء والتضحية والعطف على أهل الصدقات ، وهذه العبادات لها أكبر الأثر في النفس البشرية فهي تقيها شر الاضطرابات النفسية والتوترات العصبية كما أنها أساليب عملية (علاجية) شرعها الإسلام علاجا لسائر هذه العلل والأمراض التي تنتاب النفس البشرية .

كما أن القيم الخلقية التي شرعها الإسلام (كاالصدق والأمانة والحياء والصبر والإخلاص والوفاء بالعهد والعمل الصالح ، والاستقامة والعزيمة والشجاعة والتقوى والعفو والتسامح والرحمة والعدالة وغيرها ما هي إلا أساليب وقائية تقي الإنسان شر الأمراض التي تعتري النفوس البشرية[١] .

وسأتناول لأثر هذه العبادات من الناحية الوقائية ، فأقول وبالله التوفيق :

ومن خلال هذه النماذج بدا لنا مدى عناية الإسلام بتشريع المنهج الوقائي منعاً وحفظاً للإنسان من شر الأمراض ، فلقد أرشدنا الإسلام إلى أن الحياة التي وهبها الله إلى الناس أمانة في أعناقهم ووديعة بين أيديهم وحثهم على حفظ هذه الأمانة وتلك الوديعة بقوله تعالى : ﴿ **ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة** ﴾[٢] ، وقال تعالى : ﴿ **ولا تقتلوا النفس التي حرم الله إلا بالحق** ﴾[٣] ، وقال ﷺ : « إن لجسدك عليك حقا »[٤] وفي حديث آخر : « من أصبح منكم آمنا في سربه ، معافي في بدنه ، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها »[٥] .

هذه العناية والرعاية من المشرع الأعظم وهو الله سبحانه وتعالى لحفظ الأجسام من كل ما يعرضها للتلف جعلته يرسم لنا طريق الوقاية من الأمراض التي تعتري الأجسام فيما فرض من فرائض ، وما حث عليه من تعاليم .

---

(١) انظر المبحث الثاني من هذا الفصل في هذه الدراسة .

(٢) سورة البقرة : آية ١٩٥ .

(٣) سورة الإسراء : آية ٣٣ .

(٤) صحيح البخاري – كتاب الصوم – الجزء الثالث ص ٥١ .

(٥) أخرجه الترمذي في كتاب الزهد حديث رقم ٣٤ ، وأخرجه ابن ماجه في كتاب الزهد حديث رقم ٩ .

وقد بلغ من حرصه على صحة الأجسام أن جعل للوقاية من الأمراض تأثيراً على ما فرض من عبادات فأباح الفطر في رمضان ، وعدم استعمال الماء في الطهارة إذا خاف الإنسان المرض أو زيادته ، كما تجاوز في مثل هذه الحالة عن القيام والقعود في الصلاة واكتفى بحركة الرأس أو العين أو القلب في أدائها رمزاً للعبادة والتقديس .

وقد فرض الله الصلاة وجعل لها مقدمات من وضوء وطهارة بدون وثوب ومكان ، وعلى المسلم حين يريد الوضوء أن يغسل يديه قبل إدخالهما في الإناء لإزالة ما عساه يكون قد علق بهما من الأوساخ إذ هما أكثر أعضاء الجسم لكل ممسوك أو ملموس أو محمول ، وغسل الفم مرات متعددة وفي هذا ورد عن النبي ﷺ أنه عنى بضرورة غسل اليدين قبل الأكل وبعده فكان (إذا أراد أن يأكل أو يشرب غسل يديه ثم يأكل أو يشرب[١] ، وعن ابن عباس - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ شرب لبناً فمضمض وقال إن له دسما)[٢] ، وروى أن رسول ﷺ (دعا بطعام فما أتى إلا بسويق فأكلنا فقام إلى الصلاة فتمضمض ومضمضنا)[٣] .

مع استعمال السواك من أهم أسباب الوقاية من مرض الأسنان واللثة ، وفي هذا ورد عن النبي ﷺ أنه (إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك)[٤] ، وقال - أيضاً - ﷺ : (لولا أن أشق على أمتي - أو على الناس - لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة)[٥] وغسل الأنف بالماء البارد من أهم أسباب الوقاية من الزكام فوق أنه نظافة ، وغسل الوجه واليدين والرجلين وهي الأجزاء المعرضة عادة للأمراض الجلدية والالتهابات أحسن وقاية لها من ذلك وقد اتضح وثبت من خلال الدراسات الحديثة ، أن أكثر الميكروبات وجراثيم الأمراض إنما تصيب

---

(١) رواه النسائي انظر تيسير الوصول جـ ٣ ص ٩٥ .
(٢) صحيح البخاري كتاب الوضوء - الجزء الول ص ٦٣ .
(٣) صحيح البخاري - كتاب الأطعمة - الجزء السابع . ص ١٠٥ .
(٤) صحيح البخاري - كتاب الوضوء - الجزء الأول ص ٧١ .
(٥) صحيح البخاري كتاب الجمعة - الجزء الثاني ص ٥ .

الإنسان بطريق اختراقها الجلد ، وأن طفيلات الديدان تدخل الجسم بطريق اختراق الجلد - أيضاً - ، ولما كانت الصلوات خمساً كان على المسلم أن يقوم بغسل هذه الأعضاء المعرضة للأوساخ والأتربة خمس مرات في كل يوم وليلة فيتم له بذلك القيام بعمل صحي ينادي به العلم الحديث ، ولا ريب أن الغسل المتكرر فيه الوقاية الأولية الفعالة لأن الطبقة الخارجية للجلد تمنع الميكروبات من الوصول إلى داخل الجسم إلا إذا حصل فيها تسلخ ، وأهم أسباب التسلخ الهرش الذي من أسبابه عدم النظافة والطهارة .

ومن طرق الوقاية في الإسلام مشروعية الرخص في العبادات : فشرع قصر الصلاة للمسافر ، وأباح للمريض الصلاة من جلوس وإضطجاع وإيماء ، كما رخص للمسافر والمريض الفطر في الصيام ، وقال ﷺ : « إن الله يحب أن تؤتي رخصه كما يجب أن تؤتي عزائمه »[1] .

وفي الصلاة - أيضاً - منهج وقائي شرعه الإسلام فهي رياضة بدنية - وروحية ونفيسة واجتماعية وتعبدية - تعود على الجسم بالقوة والنشاط فهي ركوع واعتدال وسجود وقيام تقوى العضلات وسائر أجزاء الجسم ، وتنظم الدورة الدموية ، وتساعد على بناء الأنسجة ومقاومة غزو الميكروبات ، كما أن الصلاة تساعد على الهضم .

وقد ذهب العلماء في العصر الحاضر إلى ضرر النوم بعد الأكل مباشرة وهو ما ذهب إليه الأطباء وأرشد إليه علماء النفس وأساتذة الرياضة .

وفي هذا الصدد يقول أحد كتاب الغرب الذين هداهم الله إلى الإسلام في كتابه (أشعة خاصة بنور الإسلام) تحت عنوان بساطة الإسلام في الصلاة

---

(١) نقلاً من (الإسلام والطب) للأستاذ / محمد عبد الحميد البوشي ص ٤٣ - ٥٠ بتصرف سلسلة (قضايا إسلامية)طبعة الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٨٦م ، وانظر مقال الدكتور / عبد العزيز شرف تحت عنوان (الطب الوقائي النبوي يحققه العلم الحديث) ص ١٣٦ - ١٤٧ ١٤٨ - ١٥٦ من مجلة (منبر الإسلام) العدد (٣) السنة ١٣٩٤/٣٢هـ - ١٩٧٤م .

والنظافة ، وترجمه الأستاذ راشد رستم يقول : (وحركات الصلاة الإسلامية فوق ما تحمل نفوس المسلمين من العاطفة النبيلة نحو المولى الكريم تقوم للجسم بأعظم مزايا الحركات الرياضية فهي مفروضة الآداء خمس مرات في اليوم الواحد ، وكم من شيخ كبير أو رجل بدين استطاع كلاهما السجود والركوع والوقوف دون كبير عناء مما لا يستطيع غيرهم في مثل هذا السن ما لم يكن تريّض على ذلك من قبل .

ويضيف قائلاً : (هذا وعادة الانتظام في مواعيد الصلاة تربى في النفس عادة انتظام المواعيد في كل شيء في تناول الطعام وفي الذهاب إلى العمل وأوقات النوم واليقظة ... ويترتب على هذا أن يتعلم الإنسان تقسيم العمل على حسب الأوقات ، وبهذا يستطيع الإنسان أن يواجه متاعب الحياة ومشكلاتها)[1] .

ويبرز أحد العلماء المعاصرين مبيناً قيمة الصلاة كرياضة بدنية ، وفوائدها من الناحية الوقائية فيقول : (إن الركوع يفيد في تقوية عضلات جدار البطن ، ثم أنه يساعد المعدة على تقلصها ، ومن ثم على قيامها بوظيفتها الهضمية ، كذلك الأمعاء يسهل لها أن تدفع بالفضلات الهضمية بصورة طبيعية .

---

(١) ولمزيد من الاستفادة في موضوع الطب الوقائي في الإسلام ارجع إلى المصادر الآتية :

١ – زاد المعاد لابن القيم .
٢ – الطب النبوي لابن القيم .
٣ – شفاء العليل .
٤ – الداء والدواء .
٥ – الطب الوقائي في الإسلام .
٦ – أسس الصحة والحياة . د . عبد الرازق الشهرستاني .
٧ – الإسلام والطب الحديث عبد العزيز إسماعيل .
٨ – (طب النبي وطب الأئمة) لعبد الله الزيات .
٩ – القرآن والطب الحديث محمد الخليلي .
١٠ – الوجيز في الإسلام والطب شوكت الشطي وغيرها .
١١ – في الدين والأخلاق والقومية محمد عبد الله دراز .

وأما السجود فيدفع بالهواء من جوف المعدة إلى الفم فيريحها من وطأة التمدد ، وما ينتج عنه من مضايقات هضمية وانعكاسات قلبية ، وفي هذا الصدد تحدث الدكتور / فاروق عازوري أحد الأخصائيين في الأمراض العصبية والمفاصل عن الفوائد الطبية المترتبة على الصلاة فقال : (إن الصلاة عند المسلمين ، وما تحتويه من الركوع والسجود تقوي عضلات الظهر ، وتلين تحركات فقرات السلسلة الظهرية ، وخصوصاً إذا قام الإنسان بالصلاة في سن مبكرة ، ويترتب على ذلك مناعة ضد الأمراض التي تنتج عن ضعف في العضلات ، التي تجاوز العمود الفقري والتي ينشأ من ضعفها أنواع من الأمراض العصبية تسبب الآلام الشديدة والتشنج في العضلات)[1].

وكذلك الصيام يعد وقاية للنفس من شر الأمراض النفسية والتقلبات المعوية ، ومن أقوى الوسائل في رياضتها ، وتقوية إرادتها ، وتعويدها الصبر ، كما أنه من أعظم الوسائل الصحية في إصلاح الجهاز الهضمي .

وفي هذا الشأن يقول الدكتور عبد العزيز إسماعيل بأن الصوم العلاج الوحيد للوقاية من الإصابة بأمراض كثيرة ، وأنه أحسن علاج للأمراض التالية :

١ - (اضطرابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بتخمّر في المواد الزلالية والنشوية ، وهنا ينجح الصيام ، وخصوصاً عدم شرب الماء بين الأكلتين وأن تكون بين الأكلة والأخرى مدة طويلة كما في صيام رمضان ، وممكن أخذ الغذاء المناسب حسب حالة التخمر ، وهذه الطريقة أنجح طريقة لتطهير الأمعاء .

٢ - زيادة الضغط الذاتي وهو آخذ في الانتشار بازدياد الترف والانفعالات النفسية ففي هذه الحالة يكون الصيام نعمة وبركة خصوصاً إذا كان وزن الشخص أكثر من الوزن الطبيعي لمثله .

٣ - البول السكري وهو منتشر انتشار الضغط ، ويكون في مدته الأولى وقبل ظهوره مصحوباً غالباً بزيادة في الوزن ، وبذلك يكون الصوم علاجاً نافعاً إذ

---

(١) انظر (روح الصلاة في الإسلام) عفيف عبد الفتاح طبارة ص ١٣٧ .

أن السكر يهبط مع قلة السمنة ، ويهبط السكر في الدم بعد الأكل بخمس ساعات إلى أقل من الحد الطبيعي في حالات البول السكرى الخفيف وبعد عشر ساعات إلى أقل من الحد الطبيعي بكثير ولا يزال الصيام مع بعض ملاحظات في الغذاء أهم علاج في هذا المرض حتى بعد ظهور الأنسولين ، خصوصاً إذا كان الشخص يزيد عن الوزن الطبيعي ، ولم يكن هناك علاج لهذا المرض قبل الأنسولين غير الصيام .

٤ - زيادة الوزن الناشيء من كثرة الغذاء وقلة الحركة فالصيام هنا أنجح من كل علاج مع الاعتدال وقت الإفطار في الطعام ، والاكتفاء بالماء في السحور .

٥ - التهاب الكلى الحاد والمزمن المصحوب بارتشاح وتورم .

٦ - أمراض القلب المصحوبة بتورم .

٧ - التهاب المفاصل خصوصاً إذا كانت مصحوبة بسمن كما يحصل عند السيدات بعد سن الأربعين ، وقد شوهدت حالات تتمشى في الصيام فقط أكثر مما تتمشى مع علاج سنوات بالكهرباء والحقن وكل الطب الحديث ... وفائدة الصيام - في هذه الحالات - هي الوقاية من هذه الأمراض)[1] .

كما أن الدراسات الطبية ، وشهادات علماء الغرب تؤكد أن الصوم وقاية للإنسان من شتى الأمراض الجلدية والبدنية والنفسية والاقتصادية وغيرها ، وفيما يلي طائفة من هذه النتائج الهامة التي سجلها نفر من علماء الطب العالميين بعد أن درسوا وأجروا أدق التجارب حول الصيام .

يقول أحدهم وهو من أشهر الأطباء في العالم ، وألف كتاب عن الصيام ضمنه تجاربه العديدة بأسماء المرضى وأمراضهم وتواريخ علاجهم :

---

(١) انظر (الإسلام والطب الحديث) د . عبد العزيز إسماعيل ص ٣٢ - ٣٦ بتصرف .
، (النظام التربوى فى الإسلام) ص ٣٩٩ - ٤٠٤ بتصرف .
وانظر (روح الإسلام) محمدعطية الأبراشي ص٣٧١-٣٧٥ بتصرف الطبعة الثانية مكتبة عيسى الحلبى / القاهرة / ١٩٦٩ م .

(إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض وتثقله ويقل نشاطه ، فإذا صام خفّ وزنه ، وتحللت هذه السموم من جسمه بعد أن كانت مجتمعة فتذهب عنه حتى يصفو صفاءً تاماً ... وإن أكثر الأمراض تأثراً بالصيام أمراض المعدة وتليها أمراض الدم ثم أمراض العروق كالروماتيزم)[1] .

ويقول في موضع آخر : (إن الصوم علاج ناجح للأمراض الجلدية ، والالتهابات الداخلية ، كما أن الصوم يذيب ما قد يكون من رمل أو حصوات ورواسب أو زوائد أو النمو الخبيث كما أن الصوم مفيد في حالات البدانة وتضخم الكلى وارتفاع الضغط ومرض البول السكري ، والأمراض التي تنجم عن الإفراط في الأكل ، كما أنه لم يكن غريباً أن تنشأ في العالم مصحات كبيرة يقوم العلاج فيها بشكل أساسي على الصوم ، وأشهر تلك المصحات (مصحة هزيج لاهمان ، ومصحة الدكتور برشربذ ، والدكتور مولر وغيرهم)[2] .

ومن ثّم تبين لنا مدى عناية الإسلام بالعبادات والقيم الخلقية كوسائل وقائية وعلاجية للأمراض النفسية والتوترات العصبية التي تعتري النفس البشرية ، وإذا كان الإسلام قد عنى بالمنهج الوقائي ، فإنه - أيضاً - لم يغفل أثر الناحية العلاجية لكافة الأمراض ، وهذا ما يدفعني إلى بيان هذا المنهج العلاجي في المبحث القادم إن شاء الله تعالى .

فأقولُ وبالله التوفيق : -

---

(١) ،(٢) نقلاً من (علم الأبدان وعلم الأديان) للأستاذ محمد دياب ص ٣٥ - ٤٣ بتصرف من سلسلة كتب إسلامية المجلس الأعلى للشئون الإسلامية القاهرة / العدد ١٣٥ السنة الثانية عشرة ١٣٩٢ هـ - ١٩٧٢م .

(المبحث الثاني)

(المنهج العلاجي في الإسلام للأمراض النفسية)

الركيزة الأولى : الدين وأثره في النفس البشرية :

إن الحياة العصرية ، والمدنية المتحضرة ، قد انحرفت بالبشر عن طريق الفطرة ، وعنيت بالجوانب المادية فحسب ، وما واقع البشرية – في عصرنا – عنا ببعيد ، إذ المشاهد أن أكثر الأفراد اليوم يرون البشرية من خلف منظار اللذائذ والشهوات (الماديات) ، وتناسوا أهمية الجوانب الروحية في الإنسان ، مما يدفعني إلى القول : إذا كانت المدنية الحديثة قد انتصرت في جانبها المادي إلا أنها وهنت أمام الأمراض الروحية والعصبية ، وأضحت مثل سحب سوداء وخطيرة فقد سيطرت على أفق هذه الدول بصورة مخيفة ومبكية .

وفي هذا الشأن يفصح لنا أحد علماء الغرب عن طبيعة النفوس البشرية المريضة التي تعيشها هذه الدول (المادية) فيقول : (في كل عام يدخل مصحات الأمراض العقلية وما يماثلها من المؤسسات نحو ٨٦,٠٠٠ حالة جديدة ، إن أمراض العقل خطر داهم ، إنها أكثر خطورة من السل والسرطان وأمراض القلب والكلى ... . ولا شك أن في كثرة عدد مرضى الأعصاب والنفوس دليل حاسم على النقص الخطير الذي تعاني منه المدينة العصرية ، على أن عادات الحياة الجديدة لم تؤثر مطلقاً إلى تحسين صحتنا العقلية)[1] ، علاوة على شتى الجرائم والانحلالية – التي ترتكب والتي تدل على أنها وليدة التخلف عن قوانين الخلقة ، مما جعله – أيضا – ينكر هذه الوجهة المادية مبيناً أن الإنسان لا يستطيع الاستمرار في حياته منحصراً في ميوله المادية وفقط ، فيقول :

(إننا فقدنا جميع مقرراتنا الداخلية ، كما فقدنا تعاليمنا الدينية ، والأجيال

---

(١) (الإنسان ذلك المجهول) الكسيس كاريل ص ١٢٣ بتصرف بسي .

الحاضرة تجهل حتى وجود مثل هذه القيم في الماضي ، وهكذا ، فالعدالة ، والشرف ، والاستقامة ، والمسئولية ، والطهارة ، والعطف على الناس وغيرها ... .قد أضحت عبارات فارغة لا معنى لها ، وكلمات تقابل بالسخرية من قبل الشباب ، وإذا اتفق أن رأينا منهم شوقاً نحو العقائد الدينية فذلك كاحترامهم للأشياء النادرة في المتاحف ، إن الإنسان الحديث لا يعرف لغير اللذة أساساً آخر لحياته وسلوكه)[١] .

ثم يضيف قائلاً : (لا يستطيع أحد أن ينكر أن البشرية تخضع لقوى منبثقة من الفكر والعقائد ، وكانت نتائج بعض الفكر المجردة أن غيرت محيطنا وقلبته رأساً على عقب – وهي العلوم التجريبية – وتركت أثراً في حياتنا الفردية والاجتماعية ، ولكن يجب البحث عن العواطف الباطنية ، والإلهامات الفطرية كالعقائد الدينية ، وكل نظرية تغفل النظر إلى هذا الفكر وتسعى في إيجاد الراحة المادية للبشر – الذي يوصل إلى الكمال – ينحصر في العمل على تكميل النفس الإنسانية وصقلها وتهذيبها لا في الوسائل والأدوات التي يستخدمها في ضمان راحته المادية)[٢] .

والأستاذ وحيد الدين خان يدلي بشهادة عصرية على هذه العلوم الإنسانية التي تعتمد على الجانب المادي فقط دون اعتبار للجانب الروحي في الإنسان فيقول :

(لقد أقامت العلوم والتكنولوجيا أبنية شامخة ، ولكنها نزعت السعادة من قلوب ساكنيها ، إنها أقامت مصانع تتحرك بآلات هائلة ، ولكنها حرمت عمالها الراحة التي يطمحون إليها ، وهذه هي نتيجة التاريخ العلمي والتكنولوجي ، فكيف بنا إذن نطمح ونتوقع عالما يسوده السلام والسعادة وسكينة النفس من صنع (التكنولوجيا) ؟ ! !)[٣] .

---

(١) انظر فى هذا (الطفل بين الوراثة والتربية) جـ١ ص١٦٣ – ١٦٧ بتصرف .

(٢) المرجع السابق ونفس الصفحة .

(٣) انظر (الإسلام يتحدى) وحيد الدين خان ص ٨٦ / الطبعة السادسة–المختار الإسلامى ١٩٧٦م .

ويقول أحد العلماء – في هذا الصدد أيضاً – : (إن كثيراً من الأشخاص المعاصرين يقتربون إلى الحياة الحيوانية إلى درجة أنهم يحصرون اهتمامهم بالقيم الدينية ولذلك فإن حياتهم أخس من الحيوانات لأن القيم المعنوية فقط هي التي تستطيع أن تمنحنا السكينة والهدوء)[1] .

ويقول ول ديورانت في كتابه قصة الحضارة :

(الخاصة المروعة في حضارتنا هي أن تقدمها المادي أكبر من تقدمها الروحي بكثير ، إننا نغالي في تقدير إنجازاتنا المادية ولا نقدر أهمية العنصر الروحي في الحياة حق قدره)[2] .

على أن القيم الروحية (المعنوية) لا تظهر في المذاهب الوضعية – أيا كان واضعيها من العلماء المعاصرين – لأنها تقوم على معارضتها ، وركزت جل اهتمامها بالجانب المادي – كما شهد بذلك علماء العصر من الغربيين – ومن ثمّ كان لزاماً عليّ أن أبرز قيمة هذه الجوانب الروحية في طبيعة النفس البشرية من خلال النظرة الدينية ، باعتبار أن الدين هو العاصم لهذه النفس مما انتابها من علل وأمراض بدت في العصر الحاضر .

وها هي أقوال علماء الغرب – في هذا الصدد – تؤكد هذه الحقيقة يقول أحد علماء النفس : (إن الدين من العوامل المساعده للإنسان للتغلب على التوترات والصراعات التي يتعرض لها ، فقد ساعد على مر العصور والأزمنة على مواجهة قوى الظلم والاستبداد ، ومن أجل هذا كله ظهرت محاولات عدة لصياغة الكثير من المباديء الدينية في قوالب نفسية ، على حد تعبير (مورر) : إن هذه المحاولات النفسية ذات الأصول الدينية سوف تنقذ البشرية)[3] .

– ويقول عالم آخر : (يجب أن يتنبه الآباء والمربون إلى أن الدين أعظم

---

(١) نقلاً من أضواء على التربية فى الإسلام ص ٢٩١ .

(٢) انظر (الطفل بين الوراثة والتربية) جـ ٢ ص ١٣٩ –١٤٠ بتصرف بسيط .

(٣) (الصحة النفسية) د . مصفي فهمى ص ٨ .

العوامل المساعدة في سبيل تربية الطفل ، وأن الإيمان مشعل وضاء ينير أحلك الطرق ويوقظ الضمائر ويعدل الانحرافات)[1] .

والاتجاه إلى الدين نتج عن فشل النظريات والدراسات النفسية الحديثة في تقديم علاج نافع وشافي للنفس مما اعتراها من أمراض نفسية ، وتوترات عصبية .

وفي هذا يقول أحد علماء النفس المعاصرين : (بالرغم من الجهود الكثيرة التي تبذلها المجتمعات الحديثة في ميادين التربية والتعليم لتوجيه النشء وتعليمهم وإرشادهم لكي يكونوا مواطنين صالحين ، إلا أن هذه الجهود لم تثمر الثمرة المرجوة في تكوين المواطنين الصالحين ، فالجرائم والانحرافات المنتشرة في جميع المجتمعات لدليل واضح على فشل أساليب التربية الحديثة وعجزها عن تكوين الشخصية السوية)[2] .

وبالرغم من تعدد الدراسات والأبحاث في ميدان العلاج النفسي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية ، غير أنها لم تحقق النجاح المرجو في القضاء عليها وتبين مثل هذه الدراسات أن معدلات الشفاء نتيجة العلاج النفسي لم تحقق بعد حتى الآن إلى درجة تبعث على الاطمئنان والرضا النفسي .

وفي هذا يقول أحد علماء النفس : (فقد بينت بعض الدراسات أن معدلات الشفاء بين المرضى النفسيين الذين يعالجون بطريقة التحليل النفسي تتراوح بين ٦٠ ٪ و ٦٤ ٪ وهي معدلات غير مرضية ، إذا أخذنا في اعتبارنا أن معدلات المرضى النفسيين الذين يتخلصون من أعراضهم من غير أن يتلقوا أي علاج نفسي تتراوح بين ٤٤ ٪ ، ٦٦ ٪ أضف إلى ذلك أن بعض المرضى كانت تسوء حالتهم بعد العلاج النفسي ، وفي دراسة أخرى تبين أن المرضى النفسيين من المجموعة الضابطة التي لم يتلق أفرادها أي علاج نفسي قد أظهروا تحسناً مساوياً للتحسن الذي أظهره المرضى الذين عولجوا نفسياً ، كما بيّنت الدراسة – أيضاً – أن بعض

---

(١) (الطفل بين الوراثة والتربية) جـ٢ ص١٣٩ .

(٢) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٤٥ .

هؤلاء المرضى الذين عولجوا قد زادت حالتهم سوءا)[1] .

وفضلاً عن ذلك ، (فإنه ليس من المهم أن تقوم هذه المدارس والنظريات النفسية – إن نجحت أساليبها في العلاج النفسي – بعلاج الأمراض النفسية بعد حدوثها ، ولكن لا شك أنه يكون من الأهم أن تعمل على الوقاية منها ، وتحاول منع حدوثها ، أو تقلل من حدوثها على قدر الإمكان)[2] ، ولكن كيف يتسنى لنا عملية الوقاية من الأمراض ، ولم تقدم لنا علاجاً شافياً للأمراض النفسية ؟ ! ! ...

وقد بدأ بعض الباحثين في الاهتمام بموضوع الوقاية من السلوك المنحرف ، وقاموا بمحاولات للتدخل في الأزمات التي تنشأ في العلاقات الإنسانية في بعض البيئات المختلفة بهدف وضع حلول لهذه الأزمات تحول دون ظهور أعراض السلوك المنحرف ، غير أن هذه المحاولات لا تزال محدودة وضيقة جداً كتدخل رجال القانون في الأزمات العائلية وغيرها من الانحرافات[3] .

(ثم إن الاختلافات الموجودة بين المدارس المختلفة للعلاج النفسي في نظرتها إلى طبيعة الغرائز النفسية المحركة للسلوك الإنساني ، وإلى طبيعة التهديدات المثيرة والمسببة لنشوء أعراض الأمراض النفسية والعقلية ، يجعل من الصعب الوصول إلى اتفاق عام بين هذه المدارس حول نظرية متكاملة في الشخصية وتوافقها[4] ، وفي العوامل المسببة لسوء التوافق والتكيف النفسي ، وفي أساليب العلاج النفسي ، فكل من هذه المدارس تنظر إلى الإنسان من زاوية معينة محددة وقاصرة ، ولم تستطع أن تنظر إليه نظرة كلية شاملة ، الأمر الذي جعلها عاجزة عن فهم طبيعة النفس البشرية فهماً سليماً .

---

(١) انظر (علم الأمراض النفسية والعقلية) لريتشارد شوين ص ٨٦٤ .

(٢) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٤٦ .

(٣) انظر لمزيد من الاستفادة فى هذا الموضوع المراجع الآتية : (علم النفس الشواذ) شيلدون كاشدان ومشكلة السلوك السيكوباتى) لصبرى جرجس ، والأمراض السيكوباتية .

(٤) انظر مظاهر الصحة النفسية من هذه الدراسة .

ويضيف قائلاً : (ثم بدأ اتجاه آخر بين علماء النفس يدعو إلى إهتمام أكبر بتأثير العوامل الاجتماعية والثقافية في الشخصية ، وبطبيعة الإنسان الاجتماعية في توافق الشخصية وفي سوء توافقها)[1] .

ويقول الدكتور نبيه إبراهيم إسماعيل : (فقد نادى أصحاب هذا المذهب بأن علماء النفس « ما زالوا لا يعرفون الإنسان بدرجة كافية ، وأن طبيعة الإنسان ليست كما يراها أصحاب مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية ، بل هي طبيعة تميزه عن غيره من الكائنات وأن هناك من العلوم التي تكشف عن أصالة هذه الطبيعة ، يؤكدون على أن الإنسان خير بطبيعته ، وإن ما يحدث من شر يكون نتيجة تشكيل البيئة وتأثيرها عليه وأن ما يظهر من عدوان وقسوة تعتبر صورة مرضية تنتج عن طريق تشويه صور الإنسان الطبيعية ولهذا فإن أصحاب المذهب الإنساني ، يرون وظيفة الإنسان في المجتمع هي خدمة الإنسان ذاته ، وهذا بدوره يجعله قادراً على تغيير شكل العالم عن طريق إسهامه في تطور الحياة ونموها بما يحقق الرخاء والسعادة للإنسانية)[2] .

وفي هذا الصدد – أيضاً – يقول أحد علماء النفس : (إن نموذج المستقبل قد يزداد تأكيده على ما يربط بين الناس من اعتماد بعضهم على بعض ، ولذلك يقول : إن المفاهيم من قبيل العلاقة الوثيقة والتبادل ، والالتزام قد تحل في آخر

---

(١) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٤٦ – ٢٤٧ بتصرف يسير .

(٢) وفي مقدمة من يمثل هذا المذهب (إبراهيم ماسلو) و (جوردن ألبورت) و (وليام جيمس) و (رولوماى) و (كارل روجرز) و (أيريك فروم) و (هنري مواري) و (شارلوت بوهلز) ومن أهم الكتب التي ألفت في هذا الصدد :
انظر بتفصيل إلى الكتب الآتية في هذا المذهب والاتجاه الإنساني (تحديات علم النفس الإنساني ، لجيمس بجبينتال) و (قراءات في علم النفس الإنساني ، لانتوني سوتيك ومايلزفيش) و (الصورة المشروحة ، لفلويد ماتسون) و (علم النفس الإنسانس والسلوكية المعاصرة ، لولنرد داي (وميلاد علم النفس الإنساني ، لهنري ونثروب) و وانظر (الإنسان في رأي مدارس علم النفس) د . نبيه إبراهيم إسماعيل ص٣ – ٥ بتصرف ، وانظر (في طبيعة الإنسان) د . عبد السلام عبد الغفار .

الأمر محل مفاهيم من قبيل الأنا الأعلى ، والتثبيت ، والعصاب ، والذهان ، بل إنّ نموذج المستقبل قد يتضمن كذلك مفهوماً جديداً هو مفهوم الحب)[1] .

إذا كان هذا الاتجاه – المذهب الإنساني – يعني بالطبيعة الإنسانية ، وكيفية فهم الإنسان ، والوصول لمعرفة جوهره وماهيته ، وجوانب الإيجابية فيه حتى يمكن وضع الأسس وتهيئة الظروف والأوضاع التي يعيش فيها الإنسان ، بما يمكّنه من تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة .

ويؤكد هذا – المذهب – أحد علماء النفس : (إذا كان المناخ الاجتماعي خالياً من الضغوط فإن ما لدى الفرد من طاقات ابتكارية ستزدهر وتتضح وتتحقق وفي هذا تحقيقاً لذاته ... وأن تحقيق الفرد لذاته يتم عن طريق تحقيق طاقات الفرد الابتكارية التي توصل إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة)[2] .

أقول : هل بهذه النظرة أو هذا الاتجاه الإنساني وطبيعته يمكن أن نجنبه كثيراً من مواقف الاضطرابات والقلق ، أو نزيل عنه حدة الصراع والتوتر في هذا العصر المادي ؟

أدع علماء النفس – أنفسهم – يجيبون على هذا التساؤل :

يقول الدكتور / محمد عثمان نجاتي : (يبدو أن هذا الاتجاه سوف يؤدي بعلماء النفس والمعالجين النفسيين في آخر الأمر إلى تبني وجهة نظر الدين في طبيعة الإنسان ، وأسباب انحرافه ، وأساليب علاجه .

ويضيف قائلاً : وقد بدأت تظهر حديثاً اتجاهات بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية وفي علاج الأمراض النفسية ، وترى أن في الإيمان بالله تعالى قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق

---

(١) (علم النفس الشواذ) شيلدون كاشدان ص ٢٦٦ .

(٢) انظر (مقدمة في الصحة النفسية) د . عبد السلام عبد الغفار ص ١٩٠ النهضة العربية ١٩٧٦م وانظر (الإنسان في رأي مدارس علم النفس) د . نبيه إبراهيم إسماعيل ص١٢ –١٣ .

الحياة ، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس في هذا العصر الحديث الذي يسيطر عليه الاهتمام الكبير بالحياة المادية ، ويفتقر في الوقت نفسه إلى الغذاء الروحي ، مما سبّب كثيراً من الضغط والتوتر لدى الإنسان المعاصر وجعله نهباً للقلق ، وعرضة للإصابة بالأمراض النفسية)[1] .

ومن بين من نادى بذلك من علماء النفس المحدثين وليم جيمس عالم النفس الأمريكي فقد قال : (إن أعظم علاج للقلق ، ولا شك هو الإيمان)[2] .

وقال – أيضاً – : (الإيمان من القوى التي لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقده نذير بالعجز عن معاناة الحياة)[3] .

وقال – أيضاً – : (إن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه تحققت كل أمانينا وآمالنا)[4] .

وقال – أيضاً – : (إن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذي عمق إيمانه بالله خليق بألا تعكر طمأنينة التقلبات السطحية المؤقتة ، فالرجل المتدين حقاً عصّى على القلق ، محتفظ أبداً باتزانه ، مستعد دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف)[5] .

* ويقول كارل يونج المحلل النفسي : (استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات كثيرة من المرضى فلم أجد مريضاً واحداً من مرضاي – الذين جاوزوا سن الخامسة والثلاثين – من لم تكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة ، وأستطيع أن أقول : إن كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه فقد

---

(١) (القرآن وعلم النفس) ص٢٤٧ – ٢٤٨ بتصرف بسيط .

(٢) (دع القلق وابدأ الحياة) ص ٢٨٢ .

(٣) المرجع السابق ص ٢٩٢ .

(٤) المرجع السابق ص ٢٩٨ .

(٥) المرجع السابق ص ٣٠١ .

ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كل عصر لأتباعها ، وأنه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقة إلا بعد أن استعاد نظرته الدينية في الحياة)[1] .

* ويقول أحد المحللين النفسيين – أيضاً – : (إن المرء المتدين حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً)[2] .

* ويقول أحد علماء النفس الأمريكيين : (أن الأشخاص المتدينين والذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين لهم أو لا يقومون بأية عبادة)[3] .

* ويقول أحد علماء النفس المعاصرين : (إن وسائل العلاج السائدة في الوقت الحاضر – يعني أساليب العلاج النفسي في مدارس علم النفس – تحتاج هي نفسها إلى علاج نفسي لأنها أصبحت قليلة الأثر في النفوس المضطربة من جهة ، كما أن أعداد المرضى أخذت تتضاعف وتتكاثر من جهة أخرى بشكل يدعو إلى الدهشة ، وإلى ضرورة إعادة النظر في هذه الأساليب العلاجية للكشف عن طريق جديد إلى الخلاص)[4] .

ثم يضيف قائلاً : (وإن كل ما نرمي إليه من هذه المحاولات المتواضعة أن نعرض أسلوباً علاجياً يعتمد على عوامل اجتماعية وأخلاقية وروحية ، إن ممارسة هذا الأسلوب العلاجي يحتاج إلى الإيمان)[5] .

ويوضح أحد العلماء مبيناً أثر التدين في علاج الاضطرابات النفسية ، وكانت وسيلته هي الالتجاء إلى الله تعالى وعلى حد تعبيره : (في كل صباح أصرف ربع ساعة أملأ فيها عقلي بالله لدرجة الفيضان ، وحينما يمتليء العقل بالله فلا مجال

---

(١) العودة إلى الإيمان (هنري لنك) ص٨٦ .
(٢) (دع القلق وابدأ الحياة) ص ٢٨٦ .
(٣) (العودة إلى الإيمان) هنري لنك ص ٨٦ .
(٤) (الصحة النفسية) د . مصطفى فهمي ص٨ .
(٥) المرجع السابق ص٩ .

للقلق ، وأستمتع ببقية اليوم على أحسن ما يرام)[1] .

وفضلاً عن علماء النفس والمحللين النفسيين ، (فقد أشار كثير من المفكرين الغربيين في العصر الحديث إلى أن أزمة الإنسان المعاصر إنما ترجع اساساً إلى افتقار الإنسان إلى الدين والقيم الروحية ، فقد اشار أحد هؤلاء العلماء بقوله : إن الأزمة التي يعاني منها الأوربيون في العصر الحديث إنما ترجع في أساسها إلى الفقر الروحي ، وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعاني منه هو الرجوع إلى الدين)[2] .

ومن هذه الأقوال – وغيرها كثير كما ستبدو في ثنايا هذه الدراسة – يظهر لنا أن للدين أثر في النفس البشرية فهو خير دواء لعلاج الأمراض النفسية وخير وقاية من شر التواترات العصبية ويحقق لها الشعور بالأمن والطمأنينة والوقاية من الإحساس بالقلق وما قد ينشأ عنه من أمراض نفسية .

قال تعالى : ﴿ **الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون**)[3] .

وقال تعالى : ﴿ **الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب** ﴾[4] .

وقال تعالى : ﴿ **ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم** ﴾[5] .

وقال تعالى : ﴿ **بلى من أسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره عند ربه ولا**

---

(١) انظر (قوة التفكير الإيجابي) تأليف نورمان فنسنت بيل ، ترجمة يوسف إسكندر الصفحات التالية لأثر الدين في علاج كافة الأمراض النفسية ص١٣٩ – ١٥٢ .

(٢) انظر (مفاهيم العلوم الاجتماعية والنفس والأخلاق في ضوء الإسلام) للأستاذ أنور الجندي ص ١٩٥ دار الاعتصام القاهرة ١٩٧٧ .

(٣) سورة الأنعام : آية ٨٢ .

(٤) سورة الرعد : آية ٢٨ .

(٥) سورة التغابن : آية ١٤ .

خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾[1] .

وقال تعالى : ﴿ **إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون * نحن أولياؤكم في الحياة الدنيا وفي الآخرة ولكم فيها ما تشتهي أنفسكم ولكم فيها ما تدعون ﴾**[2] .

وقال تعالى : ﴿ **إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾**[3] .

وقال تعالى : ﴿ **كل نفس ذائقة الموت ﴾**[4] .

وقال تعالى : ﴿ **ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون ﴾**[5] .

وقال تعالى : ﴿ **ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير * لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور ﴾**[6] .

وقال تعالى : ﴿ **قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم ﴾**[7] .

ومن هذه الآيات – وغيرها كثير – يتضح لنا أن للإيمان أثر فعال في علاج النفس من الأمراض النفسية ، فالمؤمن بالله تعالى إيماناً صادقاً لا يخشى شيئاً في الحياة الدنيا إلا الله سبحانه وتعالى ، فهو لا يخاف من الموت ، ولا الفقر ، ولا المرض ، ولا الناس ، ولا مصائب الدهر ، وهو ذو قدرة على تحمل المصائب

---

(١) سورة البقرة : آية ١١٢ .
(٢) سورة فصلت : آية ٣٠ – ٣١ .
(٣) سورة الأحقاف : آية ١٣ .
(٤) سورة آل عمران : آية ١٨٥ .
(٥) سورة الأنبياء : آية ٣٥ .
(٦) سورة الحديد : آية ٢٢ – ٢٣ .
(٧) سورة الزمر : آية ٥٣ .

ونوائب الدهر نتيجة إيمانه بقضاء الله وقدره ، ولأنه يعلم أنها ابتلاء من الله تعالى يجب أن يتحلى بالصبر عليها ، وهو لا يكبت شعوره بالذنب ، بل يعترف بها ، فلا غرابة من أن يكون المؤمن الصادق الإيمان آمن النفس ، مطمئن القلب ، يغمره الشعور بالرضا والطمأنينة والأمن والسكينة النفسية .

قال تعالى : ﴿ **من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون** ﴾[1] .

وفقدان القيمة الروحية والإيمانية ، والقيم الإنسانية يفقد الإنسان الشعور برسالته في الحياة كخليفة لله تعالى في الأرض ، بل وتعتريه الأمراض النفسية والبدنية والعصبية .

قال تعالى : ﴿ **ومن يشرك بالله فكأنما خرّ من السماء فتخطفه الطير أو تهوى به الريح في مكان سحيق**)[2] .

وقال تعالى : ﴿ ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى ﴾[3] .

وقال تعالى : ﴿ والعصر * إن الإنسان لفي خسر * إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر)[4] .

---

(١) سورة النحل : آية ٩٧ .

(٢) سورة الحج : آية ٣١ .

(٣) سورة طه : آية ١٢٤ .

(٤) سورة العصر : آية ١ –٣ .

الركيزة الثانية :

العبادات في الإسلام وأثرها في النفس البشرية

لقد نهج الإسلام في تربية النفوس البشرية ، أسلوب العمل والممارسة القولية والعملية للمبادئ والقيم التي يريد غرسها في هذه النفوس ، ولذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المتنوعة كالصلاة والزكاة والصوم والحج ، يقول الدكتور / محمد عثمان نجاتي في هذا الصدد : (إن القيام بهذه العبادات في أوقات معينة بانتظام يعلم المؤمن الطاعة لله تعالى والامتثال لأوامره ، والتوجه الدائم إليه في عبودية تامة ، كما يعلمه الصبر ، وتحمل المشاق ، ومجاهدة النفس والتحكم في غرائزها ، وضبط أهوائها وشهواتها ، وكل هذه خصال حميدة ، في النفس البشرية المؤمنة ، ولا ريب في أن قيامها بهذه العبادات بإخلاص وانتظام إنما يؤدي إلى اكتسابها هذه الخصال الحميدة التي توفر لها مقومات الصحة النفسية السليمة وتمدها بوقاية من الأمراض النفسية)[1] .

ولما كان العلاج النفسي لا يكفي فيه معرفة النفوس المريضة بحقيقة مشكلاتها وتغيير أفكارها ، ونظرتها للحياة ، بل من الضروري – بجانب ما سلف – معرفتها بخبرات جديدة في الحياة كعملية تطبيقية للممارسة الفعالة بينها وبين غيرها من النفوس ، وبهذه المشاركة الوجدانية الفعلية يحدث التغيير في شخصية النفس البشرية المريضة ، وتسير بخطى سريعة نحو الشفاء ، ولن يتأتي لها هذا إلا عن تأديتها لهذه العبادات التي فرضها الله عليها ، فهي خير أسلوب عملي لعلاج النفس البشرية المريضة مما انتابها من علل وأمراض .

يقول الأستاذ محمد الغزالي : (والتكاليف التي شرعها الله لعباده هي الطليعة الأولى للفتن التي تقتحم النفس وتكشف دخائلها ، ولن تزال هذه الفتن تسبر أغوار الإيمان حتى يرجع الإنسان إلى الله تعالى)[2] .

---

(١) انظر (القرآن وعلم النفس) ص ٢٦٣ – ٢٦٤ بتصرف .

(٢) انظر (عقيدة المسلم) ص ١٨١ بتصرف بسيط .

قال تعالى : ﴿ **ألم * أحسب الناس أن يتركوا أن يقولوا آمنا وهم لا يفتنون * ولقد فتنا الذين من قبلهم فليعلمن الله الذين صدقوا و ليعلمن الكاذبين * أم حسب الذين يعملون السيئات أن يسبقونا ساء ما يحكمون** ﴾[1] .

ويقول فى موضع آخر مبينا أثر العبادات الإسلامية فى النفس البشرية :

(وللإسلام تعاليم إيجابية لكي يكتسب منها المؤمن صحته النفسية ، وعافيته الروحية ، ويخطىء من يحسب العبادات التي شرعها الإسلام ضرباً من الطقوس التي تؤدي في جو من الغفلة السائدة والفناء في مجهول غير مفهوم ، فإن الفرائض الأولى في الإسلام تقوم على اليقظة العاطفية والعقلية ، وقلما تحظى بالقبول إلا إذا تركت أثراً في القلب واللب ، ومن ثم فالعبادات التي كلف بها المسلم أساس مكين لصحته النفسية ، والحكمة المذكورة في تشريعها أنها وقاية من الأوضار والأوزار ، وأنها - إذا وقع المرء في خطيئته - نظافة تغسل الروح مما لحق به من فتن وذنوب ، وكلا الأمرين- من وقاية ونظافة- سبيل العافية والبعد عن الأمراض النفسية أي عن المعاصي والسيئات[2] .

ومن ثمّ تتضح حكمو الإسلام في اهتمامه بالإعداد الروحي للنفس البشرية لأن في هذا الإعداد وقاية لها من مظاهر الحيرة والاضطراب ، والقلق والشك والتمزق (فقد أدى فقدان التربية الدينية إلى ضعف الأخلاق ، وسيطرة الغرائز ، وفقدان الوازع الديني ، وضعف الإيمان بالله كوجه للسلوك البشري ، ومحدد لمساره)[3] فكان لابد من العبادات الإسلامية كشحنة روحية للنفس البشرية وكأسلوب وقاية وعلاج لها مما ألمّ بها من التوترات العصبية ، والاضطرابات النفسية ، وأساس الروحية في الإسلام- لا يعني إنكار الجانب المادي من طبيعة هذه النفس لأن الله تعالى خلقها مكونة من المادة والروح- ولكن أساس الروحية

---

(١) سورة العنكبوت : آية ١ -٤ .

(٢) (عقيدة المسلم) ص ٢٠٠ - ٢٠١ .

(٣) انظر (مشكلات الشباب الحلول المطروحة والحل الإسلامي) د . عباس محجوب ص ١١٤ - ١١٥ بتصرف بسيط كتاب الأمة العدد (١١) / الطبعة الثانية ١٤٠٦هـ .

هو الموازنة بين هذين العنصرين .

وبهذا يبدو لنا أثر التعاليم الإسلامية في صحة الإنسان النفسية ، وأنها تقيه من براثن الانحراف والجنوح ، وهي خير علاج للاضطرابات النفسية والتوترات العصبية ، ويتضح هذا الأثر من خلال عرض هذه العبادات وأثرها على النفس البشرية .

أولاً : أثر الصلاة في النفس البشرية :

الصلاة هي الصلة الحقيقية بين العبد وخالقه ، يستمد القلب منها قوة وطاقة تجعله يحس بالأمن النفسي في هذه الحياة ، وتجد النفس البشرية فيها زاداً أنفس من كل ما في هذه الحياة ، ومن ثمّ تظهر لنا الحكمة من فعل النبي ﷺ (كان إذا حزبه أمر هرع إلى الصلاة)[١] ، وقوله لبلال : « أرحنا بالصلاة يا بلال »[٢] ، ذلك لأن النفس البشرية – بطبيعتها مخلوق ضعيف فانية ولا تستطيع – هذه النفس البشرية – أن تعيش في هذه الحياة إلا إذا اتصلت بقوة أعلى – هذه القوة ، هي التي خلقتها ، وتهيمن على كل ما في الوجود – كي تستمد منها العون حينما تتنازعها غرائزها وميولها ، وحين تتجاوز قدرتها المحدودة في مواجهة قوى الشر – سواء كانت واضحة أم مستترة – ومن ثم تبرز أهمية الصلاة وقيمتها في حياة النفس البشرية .

فالصلاة على حد تعبير د / محمد زكي سويدان : (أرقى النظم للمحافظة على الصحة وبها يمكن علاج أو المعاونة في علاج كثير من الأمراض التي تنشأ عن القلق والتوتر والانفعالات والتي انتشرت مع المدنية والمادية في جميع أنحاء العالم)[٣] .

---

(١) سنن أبي داود جـ٢ ص ٣٥ الحديث رقم ١٣١٩ .

(٢) مختصر تفسير ابن كثير جـ١ ص ١٤٢ ، وانظر مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ١ ص ٢٠٦ ، ٢٦٨ ، ٢٨٠ ، جـ٥ ص ٣٨٨ .

(٣) انظر (الصلاة صحة ووقاية وعلاج) ص ١٣ من كتاب الهلال العدد ٢٨٥ ، ١٩٧٤م .

ولما كان الحق سبحانه وتعالى يعلم ضخامة المسئولية الملقاة على عاتق هذه النفس ، والجهد البشري الذي تقتضيه الاستقامة على الطريق بين النوازع والغرائز وما تقتضيه القيام بالتكاليف الشرعية والسعي في الأرض بين مختلف الصراعات والأهواء فشرع الصلوات والنفس تستقبل هذه العبادة في أول النهار ووسطه ثم تختمه بها ، كما أنها تستقبل – أيضاً – الليل بالطاعة والعبادة والخلوة ، قال تعالى : ﴿ **قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين * لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين** ﴾[1] .

فالصلاة شرعت لتكون معراجاً روحياً تعرج به النفس إلى ربها في الليل والنهار تمكيناً لها من الأمن والهدوء والتكيف النفسي ، ولتحول بينها وبين انفعالاتها الحادة ، وعواطفها المثيرة ، وغرائزها الجامحة ، مما يدفعها إلى المغالاة فترتكب المحرمات والمعاصي ، وتعتريها سائر الأمراض النفسية (كالحزن واليأس والكآبة وغيرها) .

يقول الدكتور محمد عثمان نجاتي في هذا الشأن : (إن وقوف الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى في خشوع وتضرع يمده بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي ، والاطمئنان القلبي ، والأمن النفسي)[2] ، (فإذا ما أداها الإنسان بشروطها على الوجه الأكمل ، عدلت من سلوكه الشرير إلى الخيّر ، وعدلت الكره إلى حب ، وتبعده عن الانحراف)[3] وبالتالي تتحقق فيه الحكمة منها ، كما في قوله تعالى : ﴿ **إن الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون** ﴾[4] .

ومن شروطها الاستعداد لها عن طريق الطهارة ، فالطهارة استعداد روحي وبدني للصلاة ، فهي ليست تطهيراً للجسم فقط مما علق به من أدران ، وإنما

(١) سورة الأنعام : آية ١٦٢ – ١٦٣ .
(٢) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٦٤ .
(٣) انظر (أضواء على التربية الإسلامية) للأستاذ على القاضي ص ١٥٨ – ١٦٧ .
(٤) سورة العنكبوت : آية ٤٥ .

هي – أيضاً – تطهيراً للنفس من أمراضها وعللها ، وفي هذا جاءت السنة النبوية تؤكد أهميتها ، كما في الحديث النبوي عن النبي ﷺ أنه قال : (إذا توضأ العبد المسلم فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة كانت بطشتها يداه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء حتى يخرج نقياً من الذنوب)[١] .

وفضلاً عن هذا التأثير النفسي للطهارة في الإسلام – فإن لها – أيضاً – تأثيراً فسيولوجياً أشار إليه أحد العلماء فقال : (إن الاغتسال بالماء خمس مرات يومياً وعلى فترات معينة من العمل اليومي إنما يساعد على إسترخاء العضلات ، وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسي[٢]) ولذلك أوصى النبي ﷺ بالوضوء إذا انفعل الإنسان انفعالاً حاداً خرج به عن شعوره وإرادته فقال : (إن الغضب من الشيطان ، وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ)[٣] ، (الطهور شطر الإيمان)[٤] ، وهي عبارة يستخدم فيها الماء الطاهر ليغسل به أعضاء محددة وهي الناحية العملية (الوقائية) التي يتصل بها الإنسان بالعالم من حوله ، أو يستعمل التراب (بالتيمم) إذا تعذر وجود الماء[٥] ، وبجانب طهارة الجسد لابد من طهارة الثياب حتى تصح الصلاة وتؤدي على الوجه

---

(١) مختصر صحيح مسلم الحديث رقم ١٢١ .

(٢) انظر في هذا (الإسلام وأمراض العصر) ندوة علم النفس والإسلام كلية التربية بجامعة الرياض مطبوع على الآلة الكاتبة المجلد الأول ١٩٧٨م ، وانظر (القرآن وعلم النفس) جمال ماضي أبو العزايم ندوة علم النفس والإسلام كلية التربية بجامعة الرياض – مطبوعة على الآلة الكاتبة سنة ١٩٧٨م ، وانظر (القرآن وعلم النفس) د . محمد عثمان نجاتي ص ٢٧١ ، ٢٧٢ . بتصرف بسيط .

(٣) رواه أبو داود في سننه انظر كتاب الأذكار للنووي باب ما يقول إذا غضب ص ٣٥٧ .

(٤) أخرجه الإمام أحمد بن حنبل جـ٥ ص ٣٤٢ – ٣٤٤ .

(٥) قال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وايديكم إلى المرافق ..** ﴾ الآية سورة المائدة : ٦ .

المشروع[1] ، ثم التوجه للقبلة وذلك يعطي إحساساً للمسلم بوحدة الهدف والغاية ، فالصلاة التي يريدها الإسلام ليست مجرد أقوال يلوكها اللسان وحركات تؤديها الجوارح ، بلا تدبر من عقل ، ولا خشوع من قلب ، وإنما هي التي تأخذ حقها من التأويل والخشية واستحضار عظمة المعبود جل شأنه ، ذلك أن القصد من الصلاة - ومن سائر التكاليف - هو تذكير الإنسان بربه الأعلى الذي خلق فسوى والذي قدر فهدى ، قال تعالى : ﴿ **وأقم الصلاة لذكري** ﴾[2] ومن ثم تبدو أهمية حضور القلب والجوارح في إقامة الصلاة ، وأما حضور العقل فحسبنا قوله تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون** ﴾[3] .

ومن أجل ذلك عنى الإسلام بالصلاة وأول ما يحاسب عليه المؤمن يوم القيامة الصلاة ، ومما يؤكد على المحافظة عليها أنها شرعت في الحضر والسفر والأمن والخوف والصحة والمرض والسلم والحرب ، قال تعالى : ﴿ **حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين * فإن خفتم فرجالاً أو ركباناً ...** ﴾[4] ، وقال تعالى : ﴿ **وأقم الصلاة طرفي النهار وزلفاً من الليل** ﴾[5] وينذر بالويل من يسهو عنها ويضيعها ، قال تعالى : ﴿ **فويل للمصلين * الذين هم عن صلاتهم ساهون** ﴾[6] وقال : ﴿ **فخلف من بعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غيّا** ﴾[7] .

وعن أثر الصلاة من الناحيةالسيكولوجية(النفسية) يقول الأستاذ محمد بديع شريف :

---

(١) قال تعالى : ﴿ **وثيابك فطهر** ﴾ سورة المدثر : آية (٤) .
(٢) سورة طه : آية ١٤ .
(٣) سورة النساء : آية ٤٣ .
(٤) سورة البقرة : آية ٢٣٨ - ٢٣٩ .
(٥) سورة هود : آية : ١١٤ .
(٦) سورة الماعون : آية ٤ -٥ .
(٧) سورة مريم : آية ٥٩ .

(وتتسم هذه العبادة – الصلاة – بالنظرة الشمولية الواعية إذا كان الفرد يقوم بها في خلوته والتضرع والدعاء بقلب جياش ، ونفس تواقة لنور الإيمان وحلاوته ، إذا كان الفرد في جماعة فالصلاة كعبادة تشمل كياننا البشري كله وجدانياً وإدراكيا ونزوعياً ، ووجدانياً لأننا نصلي للوصول إلى حاله من الروحانية بأرواحنا وأنفسنا ، وإدراكياً : لأننا نصلي ولابد من أن نعي ما نقوله ونردده في صلواتنا ، ونزوعياً : لأننا نتحرك في ركوعنا وسجودنا ونتزع نحو القيام والسكون)[1] .

ففي الصلاة – الكاملة – يتصرف الإنسان عن مشكلات الحياة وهمومها ، وعدم التفكير فيها أثناء الصلاة ، ووقوفه في خشوع وخضوع تام أمام ربه يبعث فيه حالة من الاسترخاء التام وهدوء النفس ، وراحة العقل ، ولهذه الحالة – من الإسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثه الصلاة أثرها العلاجي الهام في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة وفي خفض القلق الذي يعاني منه بعض الناس)[2] .

والاسترخاء – كما يقول أحد علماء النفس – : (من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة ، إن الصلاة أهم أداة عرفت لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب)[3] .

وهي – أيضاً – (من الوسائل التي يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المحدثين في علاج الأمراض النفسية ، وعادة ما يمكن الإنسان بأحسن نظام للتدريب ، وبذلك يستطيع التخلص من التوتر العصبي الذي تسببه ضغوط

---

(١) انظر (المساواة في الإسلام) ص ٦٧ بتصرف بسيط ، سلسلة كتابك العدد (١٧) دار المعارف – القاهرة سنة ١٩٧٧م ، وانظر (في النفس والقرآن الكريم) د . عزت عبد العظيم الطويل ص ٤٢ المكتب الجامعي الحديث ١٩٨٢م . ؛ ٤٥٨

(٢) القرآن وعلم النفس ص ٢٦٤ ، وانظر الإسلام وأمراض العصر للأستاذ أسامة محمد الراضي ندوة علم النفس والإسلام / المجلد الأول لسنة ١٩٧٨م ، والأستاذ جمال ماضي أبو العزايم .

(٣) (دع القلق وابدأ الحياة) ديل كارينجي ص ٣٥٩ – ٣٦٠ بتصرف .

الحياة ، كما يساعد على التخلص من القلق الذي يشكو منه المرضى النفسيون)[1] .

(وإن هذا الأثر الهام للصلاة في علاج القلق يماثل الأثر الذي يحدثه أسلوب العلاج النفسي الذي يتبعه بعض المعالجين النفسيين السلوكيين المحدثين - بل يفوقه - في علاج القلق فهم يتبعون أسلوباً يعرف بالكف المتبادل ، أو العلاج الاسترخائي ، أو العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية ، وفي هذا الأسلوب من العلاج يقوم المعالج أولا :

بتدريب المريض النفسي على الاسترخاء العميق ، وفي أثناء حالة الاسترخاء يطلب المعالج من المريض أن يتصور الأشياء التي تقلقه ، ويتبع المعالج في ذلك نظاماً معيناً يبتديء بهذه الأشياء المثيرة للقلق الخفيف ، متدرجاً إلى الأشياء الدافعة للقلق الشديد ، فإذا ظهر القلق طلب المعالج من المريض إبعاد هذا الشيء من ذهنه ، وطلب منه أن يعود مرة أخرى إلى حالة الاسترخاء ، وبعد أن يهدأ المريض يستمر في إعادة هذه الحالة بهذا الأسلوب حتى يستطيع أن يتصور هذا الشيء مع وجود حالة الاسترخاء بدون أن يشعر بالقلق ، ثم ينتقل المريض بعد ذلك إلى تصور شيء آخر يثير فيه درجة أشد من القلق ، وذلك أثناء وجوده في حالة الاسترخاء ، وهكذا يستمر العلاج حتى يتخلص المريض من قلقه ، وبهذا الأسلوب يحاول المعالج أن يربط بين المواقف المثيرة للقلق وبين استجابة معارضة له وهي حالة الاسترخاء)[2].

---

(١) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٦٥ .

(٢) انظر (علم الأمراض النفسية والعقلية) للأستاذ ريتشاردم شوين ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ص ٨٤٦ - ٨٥٤ بتصرف ، دار النهضة العربية القاهرة ، ١٩٧٩م ، وانظر القرآن وعلم النفس ٢٦٥ - ٢٦٦ ، وانظر (التحليل النفسي والعلاج النفسي)لروبرت هاربر - ترجمة سعد جلال ص ١٦٧ - ١٦٩ - الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٧٤ ، وانظر - أيضاً - (علم نفس الشوان) شيلدون كاشدان ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ص ٢٣٢ - ٢٣٥ الكويت دار القلم ١٩٧٧م ، وانظر (علم النفس الإكلينكي) لجوليان روتر =

ولعل هذا من الحكمة في تشريع الحق سبحانه وتعالى بأن شرع للمسلمين صلوات مخصوصة مراعياً بذلك الحالات النفسية التي تنتاب النفس البشرية ، فشرعت للمناسبات السارة (صلاة العيدين) حتى لا تنطفيء مشاعر الفرح على الإحساس بالمسئولية العامة ، كما شرعت صلوات معينة للأزمات ووقت الحاجة والطواريء (كما في صلاة الحاجة ، وصلاة الاستسقاء ، وصلاة الخسوف والكسوف) وبذلك يشتد أزر الفرد والجماعة في فترات الفرج والضيق ، ومن الواضح وجه الشبه بين أسلوب العلاج النفسي الذي يتبعه المعالجون النفسيون السلوكيون وبين الأثر العلاجي الذي تحدثه الصلاة المكتوبة المشروعة .

وبذلك تكون للصلاة أثرها الفعال في النفس البشرية ، فهي فرصة يثوب فيها المخطيء إلى رشده ، ويفيق المغرور من سباته ، ويرجع إلى ربه ، ليطفئ سعاره المادي الذي أججته الشهوات والمطامع ، وفي هذا المعنى يقول ﷺ : (إن الرجل إذا دخل في صلاته أقبل الله عليه بوجهه ، فلا ينصرف عنه حتى ينقلب – أي يرجع – أو يحدث حدث سوء[1]) .

وعن أثر الصلاة كأسلوب في معالجة الأمراض النفسية يقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي :

(وفي الوقت الحاضر يستخدم بعض الأطباء النفسيين منهجا في العلاج يعرف باسم العلاج السلوكي ، ويستخدم بنجاح في علاج حالات القلق والمخاوف الشادة – التي تنتاب النفس البشرية وإلى جانب هذه القيمة العلاجية تبرز حالة الاسترخاء والهدوء وهي تحمي الإنسان من القلق والتوترات والانفعالات الحادة التي أثبت العلم الحديث أنها مسئولة عن كثير من الأمراض التي تنشأ من عوامل

= ترجمة عطية محمود هنا ص ١٨٤ – ١٨٥ الكويت – دار القلم ١٩٧٧ ، وانظر الشخصية السوية د . سيد عبد الحميد مرسي ص ١٩٧ – ١٩٨ ، وانظر الإسلام والعلاج النفسي ص ١٨٥ .

(١) أخرجه ابن ماجه في كتاب إقامة الصلاة جـ١ ص ٣٢٧ .

نفسية واجتماعية - كحدة الانفعال والضغط والتوتر والقلق والحزن والضيق والأزمات الاجتماعية والنفسية ، والتي تتخذ أعراضها شكلاً جسمياً نفسياً ويطلق عليها أيضاً الاضطرابات السيكوفسيولوجية (النفسية العضوية)[1] ، وبذلك تؤدي الصلاة نفس الآثار الطبية التي يؤديها العلاج النفسي بل تؤدي إلى ما يفوق ذلك ، فهي (تغرس في مقيمها الروح الرياضية والنشاط ، وهي تشمل جوانب النفس كلها جسماً في الصلاة يعمل قائماً وقاعداً ، راكعاً وساجداً ، ولساناً يعمل قارئاً مكبراً مسبحاً مهللاً ، وعقلاً يعمل متدبراً متفكراً ، وقلباً يعمل مستحضرا رقابة الله وخشيته ، كما أنها تمد المؤمن بقوة روحية نفسية تعينه على مواجهة متاعب الحياة ونوائب الدهر ، قال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين** ﴾[2] ، وقال تعالى : ﴿ **واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين الذين يظنون أنهم ملاقوا ربهم وأنهم إليه راجعون** ﴾[3] ، في الصلاة يشعر المؤمن بالسكينة والطمأنينة ، وقد بيّن النبي ﷺ مبلغ الأثر النفسي للصلاة ، وما يسبقها من وضوء وذكر قال : (يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد ، يضرب على كل عقدة عليكِ ليل طويل فارقد ، فإذا هو قام فذكر الله انحلت عقدة ، فإذا توضأ انحلت عقدة ثانية ، فإذا قام إلى الصلاة انحلت عقدة الثلاث فأصبح طيب النفس نشيطاً ، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان)[4] .

ويبرز لنا أحد علماء الغرب مدى هذه القوة التي يكتسبها المؤمن من الصلاة فيقول :

(لعل الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا ، وقد رأيت

---

(١) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ١٨٦ - ١٨٧ بتصرف .

(٢) سورة البقرة : آية ١٥٣ .

(٣) سورة البقرة : آية ٤٥ - ٤٦ .

(٤) مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ٢ ص ٢٤٣ ، وانظر صحيح البخاري - كتاب التهجد - جـ٢ ، ص ٦٥ .

بوصفي طبيباً كثيراً من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم فلما رفع الطب يديه عجزاً وتسليماً تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم ... إننا نربط أنفسنا حين نصلي بالقوة العظمى التي تهيمن على الكون ، ونسألها ضارعين أن تمنحنا قبساً منها نستعين به على معاناة الحياة ، بل إن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ولن تجد أحداً ضرع إلى الله مرة إلا عادت عليه الضراعة بأحسن النتائج)[1] .

والصلاة تمد النفس البشرية – أيضاً – بقوة خلقية (تقويها على فعل الخير وترك الشر ، ومراقبة الله تعالى ورعاية حدوده ، والتغلب على نوازعها وأهوائها وجوانب الضعف فيها ، وما نرى من مصلين قد ضعفت أخلاقهم ، أو انحرف سلوكهم فلابد أن صلاتهم جثة بلا روح ، وحركات جسم بلا حضور عقل ، ولا خشوع قلب ، فما أحقهم بوعيد الله تعالى في قوله : ﴿ **فويل للمصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون الذين هم يراءون ويمنعون الماعون** ﴾[2] ، والعلاج في قوله تعالى : ﴿ **الذين هم في صلاتهم خاشعون** ﴾[3] .

وعن أثر الصلاة – أيضاً – في النفس البشرية يقول الأستاذ محمد تقي فلسفي :

إذا كان الإسلام في تعاليمه الدينية يهتم بالجانب العقلي والوجداني للإنسان ، فإنه من جهة أخرى يهتم بتزكية النفس وتكاملها الروحي عن طريق العبادات التي فرضها الله تعالى ، وكتطبيق عملي لهذه القاعدة ، ننظر إلى الصلاة باعتبارها فريضة من الفرائض الإسلامية فهي تشتمل على الجانبين العقلي والإشراقي ، أما الأول : فيتمثل في (الغسل ، والوضوء ، التيمم ، السواك ، المضمضة ، الاستنشاق ، واللباس الطاهر ، ومكان الصلاة ، الترتيب عند الجماعة ، القيام ،

---

(١) انظر (دع القلق وابدأ الحياة) ويل كارينجي تعريب عبد المنعم الزبادي ص ٢٩٩ / الطبعة ثانية / مكتبة الخانجي بالقاهرة ، وانظر (العبادة في الإسلام) د . يوسف القرضاوي ص ١٧٦ – ١٨٠ بتصرف .

(٢) سورة الماعون : آية ٤ – ٧ .

(٣) سورة المؤمنون : آية ٢ .

القعود ، الركوع ، السجود ، وسائر الأذكار من حيث الإيحاءات النفسية وأمور أخرى مشابهة وظاهرة للعيان وقابلة للحساب العلمي ، أما روح الصلاة وحقيقتها فلا تدرك بالمحاسبة العلمية ، وإنما يتمثل في الجانب الثاني (الإشراقي) في القرب من الله تعالى ، والارتباط الروحي بالخالق ، فهي معراج المؤمن ، ومدعاة لصفاء الباطن ، تبعث على الاستقراء والهدوء النفسي في نفس المصلي)[1] ، ومن ثمّ تبدو لنا أثر الطاقة الإيمانية في النفس البشرية وقدرتها على السيطرة من سلطان الغرائز الثائرة ، وأنها تقف أمام الإفراط في الميول ، وتطهر الإنسان من الرجس ، وتمنعه من الانحرافات حتى في الحالات التي لا يوجد أحد يراقبه سوى الحق تبارك وتعالى .

(فالصلاة عمل ينبغي له قهر كل عذر ، وترك كل شغل ، وهذا يثقل على أحلاس اللهو وعشاق الحياة ، فإن الصلاة تنزعه انتزاعاً مما يأنسون إليه من متاع ومرح ، أو مما يغرقون فيه من كدح واحتراف قال تعالى : ﴿ **وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين** ... . ﴾[2] ، ومجاهدة النفس لأداء هذه الصلوات الموقوتة أساس متين للكمال المنشود ، فهي مراحل الطريق إلى سمو الروح ، ورضوان الله تعالى)[3]

ومن الكلمات الحكيمة : (إذا لم تشغل نفسك بالخير شغلتك بالشر ، وبهذا المبدأ كما في الإسلام ﴿ **يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا** ... . ﴾[4] – وفي النفس البشرية من أمراض نفسية جائحة ، فإن النفس العاطلة ، والأمة التي لا رسالة لها ، مرتع خصب لأخبث الأمراض النفسية والعقلية)[5]

---

(١) انظر (الطفل بين الوراثة والتربية) جـ ٢ ص ١٣٦ – ١٣٧ بتصرف .
(٢) سورة البقرة : آية ٤٥ – ٤٦ .
(٣) انظر (الجانب العاطفي في الإسلام) محمد الغزالي ص ١١٧ بتصرف بسيط .
(٤) سورة التحريم : آية ٦ .
(٥) انظر (عقيدة المسلم) محمد الغزالي ص ٢٠١ بتصرف بسيط .

* وقد ثبت علمياً : (أن مجرد إفضاء الإنسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها إلى شخص آخر يسبب له راحة نفسية ، ومن المعروف بين المعالجين النفسيين أن تذكر المريض النفسي لمشكلاته وتحدثه عنها يؤدي إلى تخفيف حدة التوتر والقلق ، وإذا كان الأمر كذلك - أي إذا كانت حالة الإنسان النفسية تتحسن إذا أفضى بهمومه لصديق أو معالج - فما بالك بمقدار - التحسن الذي يطرأ على الإنسان إذا أفضى بمشكلاته إلى ربه تعالى ، وقام عقب كل صلاة بمناجاة ربه ، ودعائه ، وطلب العون منه .

أضف إلى ذلك أن مجرد الدعاء إلى الله تعالى يؤدي إلى تخفيف حدة القلق من ناحية وذلك لأن المؤمن بالله تعالى يعلم أن الله تعالى قال في كتابه الكريم : ﴿ **وقال ربكم ادعوني أستجب لكم** ﴾[1] ، وقال تعالى : ﴿ **وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون** ﴾[2] .

فأثر الصلاة - كعبادة إسلامية ، وكأسلوب علاجي - يفوق أثر العلاج النفسي في الدراسات والمذاهب النفسية - القديمة والحديثة - (فضلاً عن تحرر طاقة الإنسان النفسية من قيود القلق ، فإن الاتصال الروحي بين الإنسان وربه - أثناء الصلاة - يمده بطاقة روحية تجدد فيه الأمل ، وتقوي فيه العزم والإرادة ، وتطلق في نفسه قدرات هائلة تمكنه من تحمل المشاق والقيام بجلائل الأعمال ، وفي الواقع إن الإنسان يتضمن في كيانه قوى وطاقات عظيمة لا يستخدم منها عادة إلا جزءاً صغيراً منها)[3] ، وفي هذا الصدد يقول أحد العلماء : (إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه ، ويتضح لنا أننا أنصاف أحياء ، فإننا لا نستخدم إلا جانباً يسيراً من مواردنا الجسمانية والذهنية ، أو بمعنى آخر : إن الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصطنعها داخل حدوده الحقيقية ، إنه يمتلك قوى

---

(١) سورة غافر : آية ٦٠ .

(٢) سورة البقرة : آية ١٨٦ .

(٣) انظر (القرآن وعلم النفس) ث ٢٦٨ - ٢٦٩ بتصرف بسيط .

كثيرة مختلفة ، ولكنه عادة لا يفطن إليها أو يخفق في استخدامها)[1] .

ولعل اتصال الإنسان الروحي بخالقه تعالى أثناء الصلاة ، وتقبله منه تعالى نوعاً من الفيض الإلهي أو القبس الروحاني إنما يطلق فيه طاقاته الروحية الكامنة ، فيشتد عزمه وتقوى إرادته ، ويصبح أكثر استعداداً لقبول العلم والمعرفة ، وأكثر قدرة على القيام بجليل الأعمال .

وقد ردّد أحد علماء النفس مبيناً تأثير الصلاة في النفس البشرية فقال : (إننا بالصلاة نستطيع أن نلج باب ذخيرة كبيرة من النشاط العقلي لا نستطيع إليها وصولاً في الظروف العادية ولقد كانت هذه فكرة واحد من أشهر علماء النفس وهو وليم جيمس)[2] .

* وعن أثر الصلاة في جماعة يقول الدكتور / سيد عبد الحميد مرسي : (فإن لصلاة الجماعة أثراً علاجياً هاماً ، فتردّد الفرد على المسجد يتيح له فرصة التعرف بجيرانه وبكثير من الأفراد الآخرين ممن يسكنون في نفس الحي الذي يسكن فيه ، وهذا يساعد على مدى تفاعله مع الآخرين ، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة ، وهذه العلاقات تساعد على نمو الشخصية الإنسانية ، ونضجها الانفعالي والوجداني والنزوعي وهي تقضي على مشاعر العزلة والانطواء والانسحاب)[3] ، وفي صلاة الجماعة دور رئيسي في علاج مشكلات الناس والتعرف على أسبابها مما يؤدي إلى تحرير الناس منها والبعد عن مظاهر الشذوذ والانحراف في السلوك ، وعن طريق الخطيب الذي يمد الناس بالنصائح والتوجيهات – المستمدة من منهج الإسلام – يساعدهم في التغلب على مشكلات الحياة ، وهو بهذا يقوم بدور المعالج النفسي ، كما يعرف – في علم النفس الحديث

(١) انظر (دع القلق وابدأ الحياة) ص ٢٣٩ .
(٢) انظر (علم النفس الديني) لسيرل بيرت ترجمة سمير عبده ص ٢١ بتصرف بسيط – دار دمشق للطباعة والنشر بدون تاريخ ، وانظر (القرآن وعلم النفس) ص ٢٦٩ .
(٣) انظر (الشخصية السوية) ص ١٩٩ / مكتبة وهبة / الطبعة الأولى ١٩٨٥ م ، وانظر القرآن وعلم النفس ص ٢٦٩ ، وانظر (الإسلام والعلاج النفسي) ص ١٨٩ بتصرف .

باسم العلاج الجماعي حيث يتولى المعالج مناقشة مجموعة من المرضى دفعة واحدة .

ولعل هذه الحقيقة العلمية تجعلني أدعو أن تتضمن برامج وإعداد الدعاة والخطباء – من خريجي جامعة الأزهر الشريف – الثقافة النفسية حتى يتمكنوا من مساعدة الناس على التخلص من همومهم ومشكلاتهم ، والذي دفعني إلى هذا القول هو : أن خطبة الجمعة في عصرنا الحاضر – لا تؤدي في أغلب الأحيان – الدور العلاجي الذي وصفته في الوقاية من اضطرابات السلوك وعلاجها ، ويرجع ذلك إلى عدم الإعداد الكافي لكثير من أئمة المساجد للقيام بهذا الدور الفعال لأن نظرة هؤلاء – والسواد منهم وخاصة أئمة الخطابة بالمكافأة قبل وزارة الأوقاف – مادية بحتة ، وليس لديهم المؤهلات العلمية لمجابهة هذا الدور العلاجي ، وليست لديهم الثقافة النفسية التي تؤهلهم للقيام بهذه المهمة العلاجية فمن الضروري لوزارة الأوقاف أن تعيد النظر في خطة إعدادها لأئمة المساجد بحيث تراعى أن تكون لديهم الثقافة العامة بمختلف العلوم الإنسانية وخاصة الدراسات النفسية للقيام بدورهم كموجهين ومرشدين لا في النواحي الدينية فحسب ، وإنما في كافة نواحي الحياة المختلفة (الاجتماعية والسياسية ، والنفسية ، والروحية) وغيرها .

وإذا كان أحد علماء الغرب يناشد بإعادة تكوين الشخصية الإنسانية فيقول : (إن العلم والتكنولوجيا ليسا مسئولين عن حالة الإنسان الراهنة ، وإنما نحن المسئولون لأننا لم نميّز بين الممنوع والمشروع فيجب علينا أن نعيد إنشاء الإنسان في تمام شخصيته ذلك الإنسان الذي أضعفته الحياة العصرية ومقاييسها الموضوعة[1] ، فالمدنية العصرية جسم ضخم ولكنه متورم مصاب بأمراض القلب وأوجاع البطن ومن الأجدر أن تكون لجامعتنا هذا الدور الإيجابي في أن تنظر إليه على هذا الأساس إذا كنا نريد بناء خطيب ذو حنكة بتجارب الحياة المعاصرة .

(١) (قيم حضارية في القرآن الكريم) للأستاذ توفيق محمد سبع جـ ٢ ص ٣٤٣ ، سلسلة البحوث الإسلامية العدد الثاني والخمسين السنة الرابعة ١٩٧٢م .

وفي هذا الصدد نجد أحد علماء النفس وآخرين قاموا حديثاً بنوع من العلاج النفسي الجماعي التعليمي (والذي يعتمد أساساً على مادة المحاضرات لزيادة استبصار المرضى لمشكلاتهم ولأنواع الصراع النفسي التي يعانونها ، وعملياتهم الدفاعية التي يقومون بها ، وما إلى ذلك من المعلومات التي يحتاج إليها المرضى النفسيون لمساعدتهم على التغلب على هذه الأعباء)[١] ، ومن الواضح أن هذا النوع الحديث من العلاج كان للإسلام فيه قصب السبق فشرع صلاة الجماعة وجعل ثوابها تزيد على صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة كما في الحديث الشريف قال ﷺ : « صلاة الجماعة تزيد على صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة »[٢]

يقول الشيخ محمد الغزالي في هذا الصدد : (وفي هذا الاجتماع الأسبوعي تعليم وتوجيه ، وموعظة وتذكير ، وتجديد للبيعة ، وإحياء لعاطفة الأخوة ، وتركيز للوحدة ، وإظهار للقوة ، ثم يتسع النطاق أكثر في صلاة العيدين ، فهي مؤتمر جامع يجتمع فيه الناس من كل فج في الخلاء ليشهدوا النصح والموعظة الحسنة)[٣]

ويبرز لنا أحد علماء الطب في بلدنا مبيناً فوائد الإنسان من الصلاة ، وأنها أساس - من الأسس التي وضعها الإسلام - لصحة النفس البشرية ، ومدى أهميتها كأسلوب وقائي وعلاجي لهذه النفس فيقول تحت عنوان موجز فوائد الإنسان من الصلاة : -

أولاً : المحافظة على نظافة الجسم والملبس طوال اليوم ، وتكرار نظافته في اليوم الواحد ، ولعل أهم النتائج الطبية الوقاية من الأمراض ، بل ومقاومة انتشارها وخاصة الأمراض المعدية والتي قد تنتشر وبائياً بإهمال نظافة الجسم والملبس .

---

(١) انظر (التحليل النفسي والعلاج النفسي) لروبرت هاربر ترجمة سعد جلال ص ١٠٩ - ١١٠ الهيئة المصرية العامة ١٩٧٤ ، وانظر (القرآن وعلم النفس) د . محمد عثمان نجاتي ص ٢٧٠ - ٢٧١ بتصرف بسيط .

(٢) متفق عليه . رياض الصالحين ص ٣٧٧ - ٤٠٦ .

(٣) العبادة في الإسلام ص ١٨٣ .

ثانياً : الاهتمام بطهارة المكان : بأن يكون في مكان طاهر جاف ، فالوقوف أو الجلوس على أرض رطبة يعرض الإنسان للتلوث بالقاذورات ، ولكن الأهم هو العدوى بالأمراض الطفيلية وخاصة الإنكلستوما والبلهارسيا ، إذا كان مبتلاً حديثاً بماء به اليرقات – فإن يرقات هذه الأمراض تخترق الجلد ثم تسري في الدم حتى تصل إلى موضع المرض الخاص بها في الجسم ، فالإنكلستوما تستقر في الأمعاء الدقيقة وتؤدي إلى فقر دم شديد وتخرج بويضات الإنكلستوما في البراز لتفقس في الأرض الرطبة اليرقة التي تعدي بملامسة القدمين أو أي جزء من الجلد إلا أن اليرقات تموت في الجفاف وبالمثل يرقات البلهارسيا .

ثالثاً : اكتساب طبيعة الهدوء وتجنب الانفعالات الحادة والمؤثرات النفسية التي قد تصادف الإنسان في أي وقت من حياته اليومية وبذلك يتجنب المضاعفات الوخيمة .

رابعاً : احترام المواقيت اليومية للصلاة وفي فترات ما بينها .

خامساً : مراعاة الله تعالى بالخشية والخضوع والامتثال لأوامره والاجتناب لنواهيه تعالى وهذا بدوره يؤدي إلى راحة النفس والسعادة النفسية التي تجنب الجسم مضاعفات عوامل التوتر والقلق النفسي .

سادساً : تعصم الإنسان عن إتيان الكبائر وتبعده عن جميع الموبقات **﴿ وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ﴾**[1]

سابعاً : لها أثرها للجسم والنفس وذلك بالتمرينات الرياضية مصحوبة بتمرينات التنفس التي تقوي الجسم وتمنع تيبس المفاصل بالشيخوخة .

ثامناً : إقامة العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع وذلك بنشر السلام والوئام بين عباد الله .

تاسعاً : السعادة بالإحساس برضاء الله تعالى ، وفي هذا قيمة التكيف والتوافق النفسي للنفس البشرية[2] .

---

(١) سورة العنكبوت : آية ٤٥ .

(٢) انظر (الصلاة صحة ووقاية وعلاج) د . محمد زكي سويدان ص ١٧٠ – ١٧١ بتصرف – كتاب الهلال / العدد ٢٨٥ / سنة ١٩٧٤م .

ومن هذا يظهر لنا أثر الصلاة في النفس البشرية وأنها تنمي فيها حب الطاعة والالتزام والخضوع لله تعالى ، وأنها تعلمها الصبر والمصابرة والجلد وكبح الشهوات والغرائز وتحثها على إقامة العلاقات الاجتماعية ، وتنمي فيها روح التعاون والتكامل ، ويظهر أثرها كأسلوب وقائي وعلاجي مما يعتري النفس البشرية من أمراض وعلل ، كي تستطيع النفس البشرية من أداء رسالتها في الحياة ما دامت قد وعت حقيقتها وأقامتها على الوجه المشروع الذي شرعه الله تعالى .

ثانياً : أثر الصيام في النفس البشرية :

إن الطاقة الروحية أقوى طاقات الإنسان وأكثرها أثراً في حياته ، والتكاليف الشرعية في حقيقتها ما هي إلا طاقات روحية تؤثر في سلوك المسلم وعاداته ، لذلك حث الإسلام بقوله تعالى : ﴿ **فاتقوا الله ما استطعتم واسمعوا وأطيعوا وأنفقوا خيراً لأنفسكم ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون** ﴾[1]

ولكي يوثّق هذه الصلة الروحية في الإنسان جعل سلوكه وتصرفه على قدر نيته ، كما في الحديث النبوي : « إنما الأعمال بالنيات ولكل امرىء ما نوى »[2] ، كما أنه لا يقبل من الأعمال إلا ما كان خالصا لوجهه الكريم ، ففي الحديث « الرجل يقاتل للذكر ، ويقاتل حمية ، ويقاتل للمغنم ، أي ذلك في سبيل الله ؟ فقال ﷺ : « من قاتل لتكون كلمة الله هي العليا فهو في سبيل الله »[3]

والتكاليف التي شرعها الإسلام ما كانت إلا لصالح النفس البشرية ، وبعد بيان أثر الصلاة في معالجة أمراض النفس البشرية فإن الصوم لا يقل أهمية في ذلك عن الصلاة ، فالصيام الذي فرض الإسلام يكبح جماح النفس عن الشهوات والملذات ويصونها من اتباع أهوائها ويسيطر على انفعالاتها وعواطفها المثيرة ، وفوق ذلك فإن الصوم هو تربية للنفس البشرية وتهذيب لها كي تتحرر من ذاتها

---

(١) سورة التغابن : آية ١٦ .

(٢) جزء من الحديث صحيح البخاري كتاب الإيمان جـ ١ ص ٣١ وانظر كتاب الأذكار للنووي .

(٣) القرآن وعلم النفس ص ٢٧٢ .

وتسيطر على أهوائها وشهواتها وأعصابها فلا تثور لأول مؤثر بل يقيم الاعتدال في طبيعتها التي فطرها الله عليها . قال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون** ﴾[1] ، أي « لعلكم تتقون المعاصي فإنه يكسر الشهوة التي هي مبدؤها »[2]

وفي الحديث الشريف : « الصيام جُنّة » أي وقاية من المعاصي ، « فإذا كان أحدكم صائماً فلا يرفصث ولا يجهل فإن امرؤ قاتله أو شاتمه ، فيقل : إني صائم إني صائم ، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك يترك طعامه وشرابه وشهواته من أجلي ، الصيام لي وأنا أجزي به والحسنة بعشر أمثالها »[3]

والصوم من الناحية الروحية صلة وثيقة بين العبد وربه ، صلة بعيدة عن الرياء والمفاخرة ، يقول الله في الحديث القدسي : « كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به »[4]

يقول الدكتور / عبد الرحمن العيسوي في هذا الشأن : (ففي الصيام يتدرب الإنسان على مقاومة شهواته ولذاته والتحكم في إشباع غرائزه ، وإرجاء هذا الإشباع حتى يتم بالصورة الحلال والمشروعة ، والصيام يقرّب العبد إلى الله تعالى ويشعره بالرضا لأنه أطاع الله ، علاوة على هذه القيمة الروحية ، فإن الصيام يخلّص الجسم من كثير الأمراض ومن تراكم الشحوم والدهون والسمنة والتخمة)[5]

وعن أثر الصوم من الناحية السيكلولوجية (النفسية) يقول د . عزت الطويل : (والصوم عملية صراع نفسي ، صراع الحياة الدنيا التي يجري وراءها

(١) سورة البقرة : آية ١٨٣ .

(٢) تفسير الجلالين ص ٢٥ .

(٣) مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ١ ص ١٩٥ ، وانظر صحيح البخاري - كتاب الصوم - جـ ٣ ص ٣١ .

(٤) مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ١ ص ٤٤٦ .

(٥) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ١٩٠ - ١٩١ بتصرف بسيط .

السواء من الناس ، وبالصيام تتجدد طاقات الإنسان النفسية ، وتسعى دائماً نحو الصيام ليكون حافزاً لها ففي تحقيق رسالتها التي من أجلها خلقت)[1]

وعن تأثير الصوم في النفس البشرية ، يقول د . محمد عثمان نجاتي : (إن استمرار تدريب النفس وضبط شهواتها والسيطرة عليها مدة شهر كل عام ، لا ريب سيؤدي إلى تعليمها قوة الإرادة ، وصلابة العزيمة ، لا في التحكم في غرائزها فقط ، وإنما في سلوكها العام ومسئولياتها في الحياة ، وفي ذلك - أيضاً - تربية للوجدان (القلب والضمير) فتصبح ملتزمة بالسلوك الحسن بوازع وجدانها من غير حاجة إلى رقابة من أحد - من البشر - عليها)[2]

ويحدثنا الدكتور / أحمد عكاشة عن أثر الصيام في النفس البشرية وأنه علاج لأمراض نفسية فيقول : (من الضروري أن تصوم ، لأن للصيام فوائده الروحية والجسدية والنفسية ، ... . وللصيام فوائده النفسية العديدة ، وأولها : إنماء الشخصية ، وهنا يجب أن نتحدث عن هذه الظواهر التي تتكون منها الشخصية فهناك الظاهرة الذاتية وهي ما يعتقده الشخص في نفسه ، وهناك الظاهرة الاجتماعية وهي ما يعتقده المجتمع في نفس هذا الشخص ، وهناك الصورة المثالية وهي ما يحاول الإنسان أن يصل إليه ، والصحة النفسية هي التوازن بين هذه الصور الثلاث ، وأنه كلما كان التوازن بين هذه الظواهر واضحاً ، كانت الصحة النفسية متكاملة ونمو الشخصية مؤكداً ، ونمو الشخصية معناه النضج وتحمل المسئولية والراحة النفسية ، والصيام يدّرب الإنسان وينمي قدرته على التحكم في الذات ، إنه يخضع كل غريزة نفسية ، وكل ميل دنيوي تحت سيطرة الإرادة ، وكل ذلك يتم بقوة الإيمان ، والصيام يعطي السكينة والهدوء والخشوع والتغلب على الملذات والاتجاه إلى الله تعالى)[3]

---

(١) انظر في النفس والقرآن الكريم ص ٤٣ بتصرف / المكتب الجامعي الحديث ١٩٨٢م .

(٢) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٧٣ . بتصرف .

(٣) انظر (أحاديث طبية في شهر الصيام) كتاب اليوم الطبي ، تحت عنوان (الصيام علاج لأمراض نفسية) د . أحمد عكاشة ص ٥ - ٩ بتصرف / العدد ٥٠ لسنة ١٩٨٦م .

وأنقل شهادة لأحد علماء الطب يبيّن فيها ما للصوم من أثر فعال في صحة الإنسان (الروحية والنفسية ، والجسمية ، والاجتماعية)

* وعن أثر الصوم في صحة الإنسان الروحية يقول : (الصيام ركن من أركان الإسلام ، وهو العبادة الخالصة التي لا يعلمها إلا الله تعالى ، وهو سر بين العبد وربه ، وهو تقوى وشكر ورشد لأمر من الله تعالى يجب طاعته ، وهو يزكي الروح وينقيها من أدران الخطيئة ويبعدها عن الزلل ، وهو تدريب روحي ضد شهوات البطن ، والجسد ، والنفس وأوله رحمة ، وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار)[1] ، والآيات القرآنية والأحاديث النبوية تؤكد هذه النظرية الروحية للصيام في الإسلام .

قال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون** ﴾[2]

- ويقول ﷺ : « وقال الله تعالى في الحديث القدسي : كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به »[3]

- ويقول ﷺ : « ثلاثة لا ترد دعوتهم : الإمام العادل ، والصائم حتى يفطر ، ودعوة المظلوم »[4]

- ويقول ﷺ :« فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يفسق ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم »[5]

* وعن أثر الصوم في صحة الإنسان النفسية يقول الدكتور / محمد فتحي عبد

---

(١) انظر (رمضان شهر الصحة) كتاب اليوم الطبي ص ٨ - ١١ بتصرف العدد ٦٢ لسنة ١٩٨٧ / دكتور / محمد فتحي عبد الوهاب .

(٢) سورة البقرة : آية ٨٣ .

(٣) مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ١ ص ٤٤٦ .

(٤) رواه الترمذي وابن ماجه عن أبي هريرة وقال الترمذي : حديث حسن ، انظر كتاب الأذكار للنووي / باب الأذكار المستحبة في الصوم ص ٢٣٢ .

(٥) أخرجه مسلم في كتاب الصيام حديث رقم ١٦١ ، ومسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ١ ص ١٩٥ .

الوهاب :

(عندما يصل المسلم إلى حالة الطمأنينة في حياته يصبح صحيح النفس ... وليس المرض النفسي إلا نوعاً من فقدان الأمان والثقة ، والإيمان بالله تعالى هو العلاج الناجح لفقدان الأمان والثقة ، ... . والصائم إذا عقد النية على الصيام الصحيح بأن يصون نفسه عن المعاصي ، وعينه عن الحرام ، واللسان عن الخوض في الباطل ، والأذن عن التصنت إلى ما نهى الله عنه ، والفم عن أكل وشرب ما حرم الله ، واليد عن الأذى ، والفرج عن المحارم ، والرجل عن السعي إلى المعاصي ، فإنه يصبح قادراً على التحكم في غرائزه وشهواته ويعيش في راحة نفسية ، والصيام أحسن وسيلة لتقوية الإنسان على العادات الحسنة وتخليصه من العادات السيئة إذا أعمل الصائم طاقة الإرادة وقوى عزيمته)[1]

ومن الفوائد النفسية – أيضاً – للصيام : (أنه يشعر الغني بآلام الجوع ويبعث في نفسه عواطف الرحمة والشفقة بأهل الصدقات ، فيدفعه ذلك إلى البر بهم والإحسان إليهم مما يقوي في المجتمع روح التعاون والتضامن والتكامل الاجتماعي)[2]

(والإسراف والتقتير سبب من أسباب الأمراض في الإنسان ، فالإسراف في الطعام يؤدي إلى الحرمان من الأكسجين – وهو جزء الهواء الذي يستفيد منه الإنسان في أكسدة المواد الغذائية للحصول على الطاقة اللازمة لحياة الخلايا في الأعضاء المختلفة في جسم الإنسان ، وحرمان الشخص من السلام النفسي سبب من أسباب الأمراض)[3]

وبذلك يعد الصيام غذاء وشفاء للنفس البشرية ، وتكمن الحكمة من قول

---

(١) (رمضان شهر الصحة) كتاب اليوم الطبي ص ١٤ – ١٦ بتصرف .

(٢) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٧٣ ، وانظر الإسلام والعلاج النفسي ص ١٩١ – ١٩٢ بتصرف ، وانظر أضواء على التربية الإسلامية ص ١٨٤ بتصرف .

(٣) (انظر مدخل إلى الطب الإسلامي) ص ١٣٤ – ١٣٥ رسالة الإمام / العدد الخامس ١٩٨٥م .

النبي ﷺ : « حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، وإن كان لا محالة فثلثاً لطعامه وثلثا لشرابه وثلثاً لنفسه »[1] .

* وعن أثر الصوم في صحة الإنسان الجسدية يقول الدكتور / محمد عثمان نجاتي : (إن في الصوم فوائد طبية وعلاجا من الأمراض البدنية ، ومن المعروف أن لصحة الإنسان البدنية تأثيراً في صحته النفسية ، ومن الحكم الشائعة : (إن العقل السليم في الجسم السليم)[2] .

* وعن أثر الصوم في صحة الإنسان الاجتماعية يقول الدكتور / محمد عبد الرحمن العيسوي :

(ومن الوظائف الاجتماعية للصيام تدريب الفرد على الشعور بالمشاركة الوجدانية فيشعر الغني بما يشعر به الفقير من آلام الجوع والحرمان فتقوي في نفسه عاطفة الإحسان إليه والبربة ، ويؤدي هذا إلى تقوية روح التعاون والتضامن والتكامل الاجتماعي ويزيل هذا من نفس الفقير ما قد يوجد بها من مشاعر الحقد والحسد وغيرها كما أن الإنسان الغني يشعر بالسعادة عندما يمد يد العون والمساعدة إلى إخوانه من أهل الصدقات)[3]

ومن ثمّ تظهر في الإسلام من مشروعيته للصيام كأساس روحي ، وكأسلوب وقائي وعلاجي في صحة الإنسان النفسية والروحية والجسدية والاجتماعية .

ثالثاً : أثر الزكاة في النفس البشرية :

إن من الأمراض النفسية التي عنى بها الإسلام (الأنانية والأثرة والطمع والجشع وغيرها والتي تجمعها غريزة حب الذات ، قد دلت بعض الدراسات

---

(١) الترمذي كتاب الزهد / حديث رقم ٤٧ وانظر تيسير الوصول جـ٣ ص١١٥ .

(٢) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٧٣ ، ولمزيد من الإيضاح لمعرفة أثر الصوم في صحة الإنسان الجسدية انظر (رمضان شهر الصحة) من ص ٣٣ – ١١٧ من المرجع السابق .

(٣) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ١٩١ – ١٩٢ بتصرف بسيط ، وانظر (الشخصية السوية) ص ٢٠٢ ، وانظر (رمضان شهر الصحة) ص ١٢٢ – ١٢٣ بتصرف .

الميدانية (العلمية الحديثة) على انتشارها بين المرضي النفسيين)[1] ، لذلك حرص الإسلام على تطهير النفس البشرية منها ، وتعويدها صفات البر والإحسان والإنفاق في سبيل الله تعالى ، ومن ثمّ فرض الإسلام فريضة الزكاة وجعلها ركناً من أركانه ، لكي تنمو مشاعر المشاركة الوجدانية بين طبيعة النفوس البشرية .

قال تعالى : ﴿ **خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها** ﴾[2] ، فالزكاة (تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات والقسوة على الفقراء ، وهي تزكي النفس)[3] أي (تنميها وترفعها بالخيرات والبركات الخلقية والعملية ، حتى تكون بها أهلاً للسعادة الدنيوية والأخروية)[4]

ولمعرفة أثر الزكاة في طبيعة النفس البشرية ، وأنها خير أسلوب لمعالجة هذه الأمراض في طبيعتها . يقول الأستاذ / علي القاضي في هذا الصدد :

(ومن أهداف الزكاة توفير الصحة النفسية للإنسان ، وترفع من معنوياته ، وتحارب فيه أية بادرة من بوادر الانعزالية والانطوائية (الشعور بالوحدة) ، إذ أن المزكي يشعر بأنه يسهم في بناء مجتمعه وإسعاده ، كما يحس بأن المجتمع يستفيد من وجوه من الناحية النفسية والاجتماعية ، - وفي الوقت نفسه - يحس بأنه في مجتمع مترابط متحاب فيطمئن هو ويستريح ، ويصبح المجتمع - ونفسه - بعيداً عن القلق والاضطراب النفسي ، وفي هذا الشأن يقول أحد علماء النفس : (إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة فعليه أن يسهم في اجتلاب المنفعة للآخرين ، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ومتعة الآخرين تعتمد على متعته)[5] ، فالزكاة في الإسلام طاعة نفسية قبل أن تكون منهجاً اقتصادياً ،

---

(١) انظر (النمو الروحي والخلقي) د . عبد الرحمن العيسوي بتصرف / الهيئة العامة للكتاب وانظر (الإسلام والعلاج النفسي) د . عبد الرحمن العيسوي ص ١٩٢ .

(٢) سورة التوبة : آية ١٠٣ .

(٣) القرآن وعلم النفس ص ٢٧٤ .

(٤) (فقه السنة) السيد سابق ص ٣٢٨ .

(٥) (أضواء على التربية الإسلامية) ص ١٧٣ الطبعة الأولى - دار الأنصار بالقاهرة ١٩٧٩ .

ويؤكد هذا المعنى ، ما رواه أنس بن مالك - رضي الله عنه - قال : أتى رجل من تميم رسول الله ﷺ ، فقال : يا رسول الله ، إني ذو مال كثير ، وذو أهل وحاضره ، فأخبرني كيف أصنع ؟ فقال ﷺ : « تخرج الزكاة من مالك فإنها طهرة تطهرك وتصل أقرباءك وتعرف حق المسكين ، والجار والسائل »[1]

والزكاة تجعل المزكي يثق في الله تعالى أكثر من ثقته مما في يده ، وأن ما يزرعه في أرض الخير ينمو ، وأن حاجات المحتاجين هي أرض خصبة ، قال تعالى : **﴿ مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم ﴾**[2]

- وفي الزكاة تذكير للنفس بنعم الله تعالى عليها ، وعهدها - في هذه النعم - أن تأكل منها في غير إسراف ولا تقتير ، وأن تنفق منها في غير منّ ولا أذى ، قال تعالى : **﴿ قول معروف ومغفرة خير من صدقة يتبعها أذى ﴾**[3] ، وبذلك يهذب الإسلام النفس البشرية استجابة لمشاعر الإنسانية وفطرتها السوية التي خلقها الله تعالى عليها .

- وإلى أهمية الزكاة في الإسلام قال أحد علماء الغرب (ماسينيون) :

(إن لدى الإسلام من الكفاية ما يجعله يتشدد في تحقيق فكرة المساواة وذلك بفرض ز كاة يدفعها كل فرد قادر لبيت المال - وهو يناهض عمليات المبادلة التي لا ضابط لها وحبس الثروات - كما يناهض عمليات الديون الربوية والضرائب غير المباشرة التي تفرض على الحاجات الأولية الضرورية - ويقف في نفس الوقت إلى جانب الملكية الفردية ورأس المال التجاري ، وبذا يحل الإسلام مرة أخرى مكاناً وسطاً بين النظريات الرأسمالية البرجوازية ونظريات البلشفية الشيوعية ، وقد تكرر ذكرها في القرآن مما يؤكد أهميتها في الإسلام)[4]

---

(١) انظر (فقه السنة) ص ٣٢٩ .

(٢) سورة البقرة : آية ٢٦١ .

(٣) سورة البقرة : آية ٢٦٣ .

(٤) نقلاً من (أضواء على التربية الإسلامية) للأستاذ / علي القاضي ص ١٦٨ - ١٦٩ .

- والزكاة تحرر المسلم من سيطرة حب المال على نفسه تلك السيطرة التي قد تؤدي به إلى مشكلات تفقده لذة الحياة وسعادتها - وحب المال - كما أسلفت - غريزة من غرائز النفس البشرية وذلك لكي يحافظ على بقائها ، وهذه الغريزة تدفع الإنسان إلى العمل والسعي والتحصيل للمال وتنمية ادخاره - بالطرق المشروعة كما أسلفت في علاج منهج الإسلام لهذه الغريزة - قال تعالى : ﴿ **وأحضرت الأنفس الشّح** ﴾[1] ولكن الإسلام دعا إلى مقاومتها لما فيه مصلحة للفرد والجماعة فقال تعالى : ﴿ **وإن تحسنوا وتتقوا فإن الله كان بما تعملون خبيراً** ﴾[2] وقد أكّد (علماء الدراسات النفسية - هذه الحقيقة وقرروا - أن الزكاة وسيلة إيجابية لتحرير المسلم المزكي من سيطرة المال وحبه إذ أنها تزيد ما عند الإنسان من مال فيظل بذلك في مأمن من سيطرة المال على نفسه دائماً - وهذا يؤدي إلى غرس الأمانة المطلقة في نفوس المسلمين فالإنسان يقدر بنفسه زكاة ماله - ولا حسيب عليه غير قلبه - ولكن إحساسه بأن الله رقيب عليه يجعله أميناً في التقدير ، سخياً في الإنفاق ، عادلاً مع نفسه ومع الآخرين)[3]

وتؤكد السنة النبوية هذه الحقيقة العلمية (النفسية) ، قال ﷺ : « لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه »[4]

(وبالزكاة يقضي الفقير حاجته المادية وغرائزه (كالمأكل والمشرب والملبس ، وحاجته النفسية الحيوية كالزواج ، وحاجته المعنوية الفكرية كطلب العلم وبذلك يحس الفقير - عن طريق هذه العبادة النفسية والروحية - أنه في مجتمع يهتم به ويرعاه ، وهذا الشعور يخلصه من الأنانية وحب الذات والبخل والشح والطمع ،

---

(١) سورة النساء : آية ١٢٨ .

(٢) سورة النساء : آية ١٢٨ .

(٣) انظر (أضواء على التربية الإسلامية) ص ١٧٢ - ١٧٣ بتصرف بسيط .

(٤) صحيح البخاري كتاب الإيمان حديث رقم ٧ وانظر تيسير الوصول جـ ١ ص ١٨ .

بل ويدفعه إلى الأمن والاستقرار والتكيف النفسي)[1]

(وبالزكاة والفيء والغنيمة وغيرها يمكن أن تضيق الفوارق بين الأفراد ، ويعاد التوازن الاقتصادي ، تقول الدكتورة (لورا فاجليري) : (إن الأخوة والزكاة هما حجر الزاوية في المجتمع الإسلامي ، وقد حقق الإسلام بذلك نجاحاً كبيراً)[2]

وقد أكّد أحد علماء الغرب ، واعترف بتفوق النظام الإسلامي في هذا الميدان على غيره من الأنظمة الأخرى فقال : (ما زال الإسلام يحفظ التوازن بين الاتجاهين المقابلين في العالم فهو يوائم بين الاشتراكية القومية الأوربية وشيوعية روسيا فلم يهو بالجانب الاقتصادي من الحياة إلى ذلك النطاق الضيق الذي أصبح من مميزات أوربا في الوقت الحالي ، وكذلك من مميزات روسيا - وإنما فرض الزكاة وجعلها الوسيلة الإيجابية لسد غلة الفقير وتحاب أفراد المجتمع والتي تكفل التكامل الاجتماعي)[3]

كما أثبتت الدراسات العلمية أن الزكاة من أقوى الوسائل في معالجة أمراض النفس البشرية كالقلق الذي يرجع إليه سائر الأمراض النفسية ، وفي هذا الشأن يقول الأستاذ / عبد الرازق نوفل : (لقد أثبتت الدراسات العلمية أن معظم حالات القلق - إن لم تكن جميعها - ترجع إلى حب النفس للمال ، كما تفيد الإحصاءات إلى أن حوادث الانتجار والاعتدال وغيرها من الانحرافات كالسرقة والغضب يرجع أغلبها إلى سيطرة المال على نفوس مرتكبيها ، وقد قرر العلماء أن أخطر ما يصيب الإنسان هو إصابته بحب المال فيبذل كل جهده لتنميته ولا يبالي من حرام كان او من حلال ، وبذلك يكون قد وصل إلى حالة مرضية يستعصي علاجها ، وقد احتار العلماء في سبل العلاج ممن أصابه هذا الداء إلا أنهم أجمعوا على أنه ليس كالزكاة من سبيل لوقاية الإنسان من ذلك المرض المدمر

(١) انظر (القرآن وعلم النفس) ص ٢٧٤ - بتصرف .

(٢) انظر (تفسير الإسلام) للمؤلفة ص ٣٧ - ٣٩ بتصرف من سلسلة الثقافة الاسلامية ترجمة أحمد أمين عز العرب العدد ١٢ ، ١٩٥٩م .

(٣) أضواء على التربية الإسلامية ص ١٧٦ - ١٧٧ - بتصرف بسيط .

للنفس البشرية)[1]

ومن ثمّ تبدو الحكمة من مشروعية الزكاة في الإسلام ، أنها تحقق الطاعة النفسية للمسلم ، وتحرره من سيطرة رأس المال ، وتحقق الرباط الاجتماعي بين المسلمين ، وتساعد على إيجاد التوازن الاقتصادي ، وخير أسلوب للوقاية والعلاج من الأمراض النفسية التي تعتري النفس البشرية ، وأحسن طريق لتعديل السلوك البشري من شبح غريزة حب المال في طبيعة النفس البشرية .

رابعاً : أثر فريضة الحج في صحة النفس البشرية :

الحج ركن من أركان الإسلام ، وهو أمر معلوم من الدين بالضرورة ، وهو من الوسائل الإيجابية والمادية لتنشيط جسم الإنسان وعقله وروحه ، وعبادة تستهدف ما أراده ، الإسلام للمسلم من قوة بدنية ، وأصالة خلقية ، وصحة نفسية ، وإمدادات روحية ، وتنمية اجتماعية ، ولمعرفة هذه الآثار الصحية - للنفس البشرية - لمشروعية الحج في الإسلام .

يقول أحد علماء الغرب في كتابه (الإسلام قوة الغد العالمية) : (في مكة يجتمع المسلمون من كل أرجاء العالم ، ومرة في السنة أثناء الحج الأكبر ، يلتقون بعضهم مع بعض ، بعد أن يطرحوا عنهم كل أثر أجنبي خارج المنطقة الحرام ينسون قومياتهم وأوطانهم ويتذكرون فقط خقيقة واحدة - أنهم أخوة في الله تعالى - تجمعهم حقيقة واحدة ، وكتاب واحد ، ليس للفوارق الإقليمية مكان بينهم وهم يد على من سواهم - فمكة هي المحل الذي يشعل العاطفة الدينية في المسلمين ويبعث فيهم روح تعاليم دينهم المقدس - وهي مركز الإشعاع الروحي والفكري حوله تحوم أفكارهم ، ثم تبعث قوة محركة لكل الطاقات في أرجاء العالم الإسلامي - وليس من السهل على غير المسلم أن يتفهم هذه الخاصية الفريدة رغم أنها مشاهدة في كل جوانب الحياة فينبعث الوعي والإدراك بوحدة

(١) انظر (الإسلام تربية بالأكمل وسلوك نحو الأفضل) ص ٦٤ - ٦٥ بتصرف / الطبعة الأولى ١٩٨٣م .

المصير)[1] .

كما – تنبهت إلى أثر الحج في النفس البشرية – إحدى كاتبات الغرب في كتابها (تفسير الإسلام) فتقول : (ولمرة واحدة في حياة المسلم على الأقل تختفي كل الفروق بين الغني والفقير ، والسائل والآمر ، ففي خلال أداء مناسك الحج يلبس كل فرد نفس الملابس المتناهية في بساطتها ويترك كل متاعه خلفه ، ويردد الجميع نداء واحد)[2]

ويقول الأستاذ / عباس العقاد في هذا الصدد – أيضاً : –

(إذا كان الإسلام ديناً يدعو الناس كافة إلى عبادة الله رب العالمين ، فالحج هو الفريضة التي تتمثل فيها الأخوة الإنسانية على تباعد الديار واختلاف الشعوب والأجناس ، وهي في اصطلاح العرف الشامل بين الناس بمثابة صلة الرحم ، وتبادل الزيارة بين أبناء الأسرة الواحدة ، يجمعها الملتقى في المكان الذي صدرت منه الدعوة إليها وهو أجدر مكان في بقاع الأرض أن يتم فيه هذا اللقاء)[3] في هذا الصعيد تسقط كل الفوارق ... ويشعر الحجاج أنهم جميعاً أمام الله سواء فيتوجهون بقلوبهم مستجيبين لدعوته مؤمنين بوحدانيته شاكرين لنعمته) .

ومن ثمّ تترك فريضة الحج أثراً نفسياً عظيماً على حياة المسلم ، حيث يشعر بالسعادة من جراء هذه الرحلة وأدائها على الوجه المشروع ، ومثل هذا الشعور يدفع عن الإنسان الإحساس بالحزن ، وألم الغربة والعزلة عن أهله ووطنه والشعور بالاكتئاب ، كما يبعده عن هموم الحياة ومتاعبها ، ويعود الحج الإنسان على تحمل أعباء الحياة ، ونوائب الدهر في سبيل مرضاة الله تعالى ، وهذا الإحساس بالأمن والاستقرار لا يتأتى للنفس البشرية إلا بمعرفتها لأثر الحج

---

(١) (الإسلام قوة الغد العالمية) باول شمنز ترجمة د . محمد شامة / مكتبة وهبة .

(٢) (تفسير الإسلام) لورا فاجليري ص ٤٠ من سلسلة الثقافة الإسلامية العدد ١٢ ، ١٩٥٩م .

(٣) (حقائق الإسلام وأباطيل خصومه) ص ١٠٨ /دار الإسلام / القاهرة / بدون تاريخ .

ومناسكه كفريضة إسلامية .

(فبالإحرام - وهو أول المناسك - في حقيقته - لا يعني إلا أن تتجرد النفس من شهواتها وأهوائها وغرائزها ، وحبسها عن كل ما سوى الله تعالى .

وما التلبية إلا شهادة على النفس بهذا التجرد ، وبالتزام الطاعة والامتثال ، وما الطواف بعد التجرد إلا دوران القلب حول قدسية الله ، صنع المحب الهائم مع المحبوب المنعم الذي ترى نعمه ، ولا تدرك ذاته ، وما السعي إلا التردد بين علمي الرحمة التماساً للمغفرة وإحساس الشعور بالإثم والذنب ، وما الوقوف إلا بذل المهج في الضراعة بقلوب مملوءة بالخشية ، وأيد مرفوعة بالرجاء ، وألسنة مشغولة بالدعاء ، وما الرمي إلا رمز لمقت عوامل الشر ، ونزعات النفس ، وما الذبح - وهو الخاتمةفي درج الترقي إلى مكانة الطهر والصفاء إلا إراقة دم الرذيلة بيد اشتد ساعدها في بناء الفضيلة ، ورمز للتضحية والفداء على مشهد من جند الله الأطهار الأبرار)[1] .

وعلاوة على ذلك فإن تجربة الحج تشعر المسلم بالإخاء والمساواة والألفة مع بقية المسلمين (فالحج فرصة طيبة لتكوين العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين أبناء الأمة الإسلامية ، ومن الناحية النفسية الصرفة ، يشعر المسلم - بعد أداء فريضة الحج - بأنه قد تطهر من آثامه وذنوبه ، وتحرر من مشاعر الإثم والخطيئة وهي من المشاعر التي تقود إلى المرض النفسي ، من خلال رمي الجمرات يشعر المسلم بأنه قد نجح في هزيمة الشيطان باعتباره عدواً خارجياً كان يوسوس له ويغريه ، وبذلك تقوي نوازع الخير والصلاح في نفسية المسلم وتزداد ثقته بنفسه)[2]

وعن آثار الحج النفسية يحدثنا الدكتور / سيد عبد الحميد مرسي في كتابه (الشخصية السوية) فيقول : (وللحج فوائد نفسية عظيمة الشأن ، فزيارة المسلم لبيت الله الحرام في مكة المكرمة ، ولمسجد رسول الله ﷺ في المدينة

---

(١) انظر (العبادة في الإسلام) د . يوسف القرضاوي ص ٢٦٧ - ٢٦٨ بتصرف بسيط ، وانظر (الإسلام عقيدة وشريعة) للشيخ شلتوت ص ١٢٠ .

(٢) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ١٩٣ .

المنورة ، ولمنازل الوحي تمد المسلم بطاقة روحية نفسية تزيل عنه كروب الحياة وهمومها ، وتغمره بشعور عظيم من الأمن والطمأنينة والسعادة)[1]

(وفي الحج تدريب للإنسان على ضبط النفس والتحكم في شهواتها وغرائزها ، إذ يتنزه الحاج – وهو محرم – عن مباشرة النساء ، والجدل والخصام والشحناء والسباب وعن المعاصي وكل ما نهى الله عنه ، وفي ذلك تدريب للإنسان على ضبط نفسه ، وعلى السلوك المهذب ، ومعاملة الناس بالحسنى)[2] ، قال تعالى : ﴿ **الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج وما تفعلوا من خير يعلمه الله وتزودوا فإن خير الزاد التقوى واتقون يا أولي الألباب** ﴾[3]

ويقول ﷺ : « من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمه »[4]

وسئل النبي ﷺ أي الأعمال أفضل ؟ قال : « إيمان بالله ورسوله » ، قيل : ثم ماذا ؟ قال : « جهاد في سبيل الله » ، قيل : ثم ماذا ؟ قال : « حج مبرور »[5]

(ولا ريب في أن معرفة المسلم بحكمة الحج المبرور وأن ثوابه غفران الذنوب يجعله يعود من حجه منشرح الصدر ، يغمره الشعور بالأمن والطمأنينة وراحة البال ، هذا الشعور يمده بطاقة روحية تنسيه متاعب الحياة وهمومها ، وما تؤدي إليه من توترات عصبية واضطرابات نفسية تعوقه عن مواجهة هذه الأعباء)[6]

فالحج – بهذه الآثار النفسية ، والاجتماعية ، والروحية – شحنة تتزود منها النفس البشرية لتملأ جوانحها خشية وتقى الله ، وعزماً على طاعته ، وندماً على

---

(١) (الشخصية السوية) ص ٢٠٥ الطبعة الأولى مكتبة وهبة سنة ١٩٨٥م .
(٢) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٧٥ .
(٣) سورة البقرة : آية ١٩٧ .
(٤) صحيح البخاري كتاب الحصر جـ ٣ ص ١٤ ، . واللؤلؤ والمرجان جـ ٢ ص ٧٦ .
(٥) صحيح البخاري كتاب الحج جـ ٢ ص ١٦٤ .
(٦) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٧٦ بتصرف .

معصيته كما أن للحج أثر مادي يتيح للإنسان تبادل المنافع التجارية على نطاق واسع بين المسلمين ، قال تعالى :

﴿ وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق * ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام فكلوا منها وأطعموا البائس الفقير * ثم ليقضوا تفثهم وليوفوا نذورهم وليطوفوا بالبيت العتيق ﴾[1] وقال تعالى : **﴿ ليس عليكم جناح أن تبتغوا فضلا من ربكم ﴾**[2]

وفي الحج(نرى معنى الوحدة والألفة والاتحاد ، وحدة في المشاعر ، والشعائر ، والهدف ، والعمل ، والقول ، لا إقليمية ، ولا عنصرية ، ولا عصبية للون أو جنس أو طبقة إنما هم جميعا مسلمون برب واحد ، وبيت واحد ، ولكتاب واحد ، ولرسول واحد ، ولأعمال واحدة يؤدونها ، وفي الحج روح السلام والأمن النفسي - قال تعالى : **﴿ إن أول بيت وضع للناس للذي ببكة مباركا وهدى للعالمين * فيه آيات بينات مقام إبراهيم ومن دخله كان آمنا ﴾**[3] يشمل - هذا الأمن - الطير في الجو ، والصيد في البر ، والنبات في الأرض ، قال تعالى : **﴿ يا أيها الذين آمنوا لا تقتلوا الصيد وأنتم حرم ﴾**[4] وقال تعالى : **﴿ وحرم عليكم صيد البر ما دمتم حرما ﴾**[5]

ومن ثمّ تبدو لنا الحكمة في مشروعية الحج وآثاره الصحية التي تعود على النفس البشرية بالتكيف والتوافق والصحة النفسية ، وأنه أساس وقائي وعلاجي لهذه النفس مما اعتراها من الأمراض النفسية ، والتوترات العصبية .

---

(١) سورة الحج : آية ٢٧ - ٢٨ .
(٢) سورة البقرة : آية ١٩٨ .
(٣) سورة آل عمران : آية ٩٦ - ٩٧ .
(٤) سورة المائدة : آية ٩٥ .
(٥) سورة المائدة : آية ٩٦ .

وبعد :

فلقد عرضت أثر العبادات الإسلامية في صحة الإنسان (النفسية ، والجسمية والاجتماعية والروحية) ، وتبين أنها خير أسلوب من أساليب العلاج النفسي في الإسلام وعلى المختصين بالدراسات النفسية - في تقديم طرق العلاج للأمراض النفسية أن يعنوا عناية بالغة بالأساليب التي وضعها الإسلام في علاج هذه الأمراض فهي المنهج العلاجي الصحيح الذي وضعه الإسلام وشهد به الطب الحديث في العصر الحاضر ، فأولى بالمعنيين بالدراسات النفسية أن يولوا وجوههم شطر المنهج الإسلامي ، خاصة لأننا إذا نظرنا إلى هذه العبادات نظرة سيكلولوجية وجدنا أنها تنقسم إلى أربعة أنواع :

أولاً : العبادات الإدراكية : وهي عبادات كلامية تعتمد في المحل الأول على القول وتتضمن الدعاء وقراءة القرآن ، والذكر باللسان ، أي أن هذه العبادات تشمل الكيان البشري كله (جسم ، وعقل ، وروح) وتعطي كلاً منها نصيبه ، وتوازن بين شتى الاتجاهات في الكيان البشري .

فنصيب الجسد - منها - الحركة التي يقوم بها الإنسان من قيام وركوع وسجود ، وهذه لها أثرها في صحة الإنسان إذ تدفعه إلى النشاط والعمل ، وتخلصه من الخمول والكسل ومواجهة صراع الحياة .

ونصيب العقل هو التفكر والإدراك والوعي فيما يتلوه الإنسان فيها من الأدعية والآيات ، « ليس لك من صلاتك إلا ما وعيت » .

ونصيب الروح هو الخشوع والتقوى والاتصال بالله تعالى[1]

ثانياً : العبادات الوجدانية : وهي عبادات مرتبطة بقلب المرء ، ويندرج تحتها الاتصال بالله تعالى ، والخوف والرهبة من عصيانه ، والنية والإخلاص والمحبة والهداية والتوكل عليه سبحانه وتعالى ، وهذا النوع - من العبادات - يتعلق نفسياً بالوجدان (القلب أو الضمير) .

---

(١) (في النفس والمجتمع) محمد قطب ص ١٣٨ بتصرف / دار الشروق الطبعة السابعة ١٩٨٣ .

ثالثاً : العبادات النزوعية : وهي التي تعتمد أساساً على الجسم ، وترتبط بالجوارح ، وتشمل الصلاة كصلة بين العبد وربه ، والصوم ، وتبدو فيها الفروق الفردية عملاً لا قولاً لاختيار طاقات الإنسان .
رابعاً : العبادات التطوعية : ويقوم هذا النوع من العبادات على المال ، ومن هذه العبادات الزكاة والحج والجهاد والصدقات والنذور والإحسان ، وهذا النوع قريب في مضمونه من النوع النزوعي حيث يعتمد كلاهما على مقدرة الفرد وطاقاته الخاصة)[1]

ومن ثمّ برزت لنا الخصائص النفسية للعبادات الإسلامية ، و(أنها تمزج بين الدنيا والآخرة وتصل بين الأرض والسماء ، وليس من بينها عبادة خالصة منقطعة الصلة عن عالم الأرض ، وإنما كلها تشتمل على جانب تعبدي موجه للسماء مقصود به الآخرة ،وتشتمل في الوقت نفسه على جانب عملي موجه لواقع الأرض مقصود به الحياة الدنيا وتنظيمها وإقامتها على أسس مكينة من النظافة والعدالة له والصلاح والتكيف النفسي ، فهي مزيج بين هذه وتلك ، بحيث يصبح الشيء الواحد عملاً وعبادة ، وتصبح الدنيا والآخرة متصلتين متحدتين في الفكر والقلب ، ويصبح الكائن البشري يمشي على الأرض وروحه متطلعة إلى السماء)[2]

(١) انظر (في النفس والقرآن الكريم) د . عزت عبد العظيم الطويل ص ٣٩ - ٤٠ بتصرف ، المكتب الجامعي الحديث ١٩٨٢ .
(٢) (في النفس والمجتمع) محمد قطب ص ١٣٥ بتصرف بسيط .

* الركيزة الثالثة :

(القيم الأخلاقية في الإسلام وأثرها في صحة النفس البشرية)

إذا كانت مصادر العلاج النفسي والنظريات النفسية تعتمد على وسائل مادية (كالأدوية والعقاقير والصدمات الكهربائية وغيرها) ، وعلى مصادر أجنبية بشرية – وقد ثبت فشلها – ، فإن للإسلام قصب السبق في بيان هذه المصادر العلاجية ، وأساسها (القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة) ، خاصة وأنهما يفسران الحياة النفسية في طبيعة النفس البشرية تفسيراً واقعياً ، يوسعان من ميدان الإنسان ، ويفرضان عليه نظرة أعمق إلى مصالحه في هذه الحياة ، ويجعلان من الخسارة العاجلة ربحاً حقيقياً – في هذه الفطرة – ومن الأرباح العاجلة خسارة حقيقية في نهاية المطاف)[1] ، ومن أجل ذلك يتعهدان الإنسان بالقيم الأخلاقية ، والروحية ، والنفسية ، تعني بتغذيته ، وتنمية العواطف الإنسانية والمشاعر الخلقية النبيلة فيه ، ولأهمية هذه الجوانب ، كان عليّ أن أبرز أثر القيم الأخلاقية ، – في الإسلام – ومدى عنايتها بصحة النفس البشرية .

وأنهما (قد حددا مدى التكامل وضرورته واكتمال خصائصه من خلال هذه القيم الأخلاقية ، والتي تبرز سلوكيات الإنسان الصحيح نفسياً واجتماعياً)[2] .

ولا تنفصم القيم الأخلاقية عن غيرها من القيم – الروحية والنفسية والاجتماعية – لأن (الهدف الأسمى من العقائد والشعائر والعبادات هو بناء الأخلاق ، ولم ترد عبارة في القرآن الكريم والسنة النبوية إلا وهي مرتبطة بالجانب الأخلاقي ، وهكذا نرى الربط الوثيق بين العبادات وآثارها الأخلاقية حتى لكأنها تمارين عليها ، وتدريبات عملية للوصول إليها ، والإسلام لا يجعل من العقيدة مجرد مشاعر وجدانية لتربية الوجدان (القلب أو الضمير) ، ولا مجرد شعائر تعبدية

---

(١) انظر (فلسفتنا) السيد محمد باقر الصدر ص ٤٩ .

(٢) انظر (دراسات في الصحة النفسية) د . سيد صبحي ص ٨٢ .

تؤدي في المسجد فحسب ، ولا مجرد وسائل تهذيبية تسمو بالروح فقط ، وإنما يربط بين هذه القيم جميعها ربطاً وثيقاً محكماً ، فلا عقيدة بدون عبادة ، ولا عبادة بدون أخلاق ولا خلق بغير إيمان)[1] وأحب أن ألفت النظر – على قدر حجم هذه الدراسة – أنه لا مكان للأخلاق بدون عقيدة ، فالعقيدة تتصل بالأخلاق ذاتها ، ومعناها هو الإيمان بالحقيقة الأخلاقية ، كحقيقة قائمة بذاتها ، تسمو بالنفس البشرية ، وتفرض نفسها عليها ، بغض النظر عن أهدافها ورغباتها في هذه الحياة .

والذي دفعني إلى هذا القول هو : أن – بعض الفلاسفة عندما يتحدثون عن الأخلاق فإنهم يتحدثون عنها حديثاً ذهنياً تجريدياً فيه الجفاف والخفاء ، ويذكرون فضائل النفس البشرية من عفة وحلم وشجاعة وعلم بغيرها ، ولا يعنون بالربط بينها من جهة ، كما لا يذكرون المجالات التي تتحرك فيها من جهة أخرى ، ولقد وضح ابن القيم قصور مذهبهم فقال : (وهذه الكمالات الأربعة التي ذكرها الفلاسفة للنفس لابد منها في كمالها وصلاحها ولكن قصّروا غاية التقصير فلم يبينوا متعلقها ، ولم يحددوا فاصلا بين ما تحصل به السعادة وما لا تحصل به ، فإنهم لم يذكروا متعلق العفة ، ولا عماذا تكون ؟ ولا مقدارها الذي إذا تجاوزه العبد وقع في الفجور ، وكذلك الحلم لم يذكروا مواقعه ولا مقداره ، ولم يبينوا أين يحسن ؟ وأين يقبح ؟ وكذا الشجاعة والعلم)[2] .

وبهذا تبدو النظرة الأخلاقية لدى هؤلاء الفلاسفة جوفاء ، لا تتمثل في نموذج إنساني ، وهذا يبتعد عن الواقعية ، ويجعلها ضعيفة الأثر في القدوة والسلوك ، بخلاف المنهج الإسلامي الذي يعرض الأخلاق الإيجابية وتتمثل في أشخاصها ، والسلبية تنفيراً منها وتحذيراً من نتائجها) قال تعالى : ﴿ **ولا تكونوا كالذين**

---

(١) انظر (واقعية المنهج القرآني) توفيق محمد سبع ص ٣٨٧ – ٣٨٨ بتصرف بسيط .
(٢) انظر (مفتاح دار السعادة) لابن القيم نقلاً من واقعية المنهج الإسلامي ص ٣٩٠ – ٣٩٣ لتصرف .

تفرقوا واختلفوا من بعد ما جاءهم البينات وأولئك لهم عذاب عظيم ﴾[1]

والخلق عبارة عن (سلوك الإنسان - كفرد وكجماعة- سلوكاً يميز فيه بين الخير والشر فيحب الخير ويختاره ويعمل على تنفيذه ، ويمقت الشر ويعافه)[2] وهو (تكامل العادات والاتجاهات والعواطف والمثل العليا ، بصورة تميل إلى الاستقرار ، وتصلح للتنبؤ بالسلوك المقبول)[3] وعلى كل فهو سلوك (يتفاعل فيه الضمير والفكر والعاطفة والإرادة والعادة ، فكل هذه تتحد فتكون وحدة سلوكية أخلاقية يعيشها في واقع الحياة اليومية)[4] ، وعن هذا السلوك تنتج الحاسة الخلقية الموجودة في طبيعة النفس البشرية ، حيث تستطيع أن (تميز إلى حد ما- وفي كل ما تقوم به من أنواع السلوك - بين ما هو خير وما هو شر وما هو محايد ، ولا ينفع ولا يضر ، وذلك مثلما يميز في عالم المحسوس بين الجميل والقبيح والمجرد من كل تعبير)[5]

وقد أكد القرآن الكريم - قبل العلم الحديث - هذه الحقيقة ، وهي أن في طبيعة النفس البشرية وازع أخلاقي يعتبر قوة نفسية داخلية تدفع النفس نحو عمل الخير ، وتردعه عن الإتيان بالشر ، إلا أنه يضيف إلى هذه الفطرة ناحية أخرى وهي (يقين بقدر ما للسابقة من احتمالية وتردد ، وهي الوحي الإلهي)[6] ، وإلى جانب هذا (تعتمد - أيضاً - على حرية الإرادة البشرية ، إذ أن الانسان مسئول وحر)[7]

ومما يدل على أن الخلق قوة نفسية في طبيعة النفس البشرية ، قول الأستاذ

---

(١) سورة آل عمران : آية ١٠٥ .

(٢) انظر (فلسفتنا) ص ٤٩ .

(٣) المرجع السابق ص ٤٧ .

(٤) انظر (نحو توحيد الفكر التربوي في العالم الإسلامي) ص ١٤٤ .

(٥) انظر (الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة) ص ٣٤٧ .

(٦) ، (٧) انظر (فلسفة التربية الإسلامية في القرآن الكريم) ص ١٨٦ - ١٨٧ بتصرف .

أحمد أمين في كتابه (الأخلاق) : و(الخلق صفة نفسية لشيء خارجي ، أما المظهر الخارجي للخلق فيسمى سلوكا أو معاملة ، والسلوك دليل الحق ومظهره)[1] ، وتلعب الوراثة والبيئة أثرها في تنمية القيمة الخلقية للفرد ، وقد وضع الإسلام منهجاً فريداً لأسس التربية الخلقية[2] قال ﷺ : « تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس »[3] أي أن الإسلام يعني قبل أن يبدأ في تربية الوليد لأنه يريد أن يضمن له وعاءاً صالحاً ، ومنبتاً حسناً ينتج منه ، هذا الوعاء هو ما يسمى - في عصرنا - قانون الوراثة - فصفات أبوية هي التي ستكون محور التربية فيما بعد وقال ﷺ مبيناً أثر البيئة في تربية الفرد « ما من مولود يولد إلا على الفطرة »[4] .

ويقول الشيخ محمد الغزالي في هذا الصدد : (والبيئة الفاسدة خطر شديد على الفطرة ، فهي تمسخها وتشرد بها ، وتخلف فيها من العللِ ما يجعلها تعاف العذب ، وتسيغ الفج ، وذاك سر انصراف فريق من الناس عن الإيمان والصلاح وقبولهم للكفر والشر مع منافات ذلك لمنطق العقل وضرورات وأصل الخلقة ، وفي الحديث القدسي : « إني خلقت عبادي حنفاء كلهم فأتتهم الشياطين فاجتالتهم عن دينهم وحرمت عليهم ما أحللت لهم »[5] .

ويضيف قائلاً : (ولا شك أن المحنة التي يعانيها العالم الآن أزمة روحية منشؤها كفره بالمثل العليا التي جاء بها الدين ، ولا نجاة لهذا العالم مما يرتكس فيه إلا بالعودة إلى هذه القيم الأخلاقية يهتدي إليها بفطرته ، كما يهتدي سبيله الجنين

---

(١) المرجع المذكور ص ٦٣ الطبعة الثالثة - دار الكتاب العربي بيروت ١٩٦٩م .

(٢) انظر (مبحث الغريزة والخلق) من هذه الدراسة .

(٣) سنن ابن ماجه كتاب النكاح باب الأكفاء مجلد ١ ص ٦٣٣ باختصار .

(٤) انظر صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٦ ص ٢٠٧ - ١١٢ .

(٥) انظر صحيح مسلم باب الصفات التي يعرف بها في الدنيا أهل الجنة وأهل النار جـ ١٠ ص ٣١٤ - ٣١٥ وانظر الأحاديث القدسية جـ ١ ص ٢٦٥ طبعة المجلس الأعلى للشئون الإسلامية ١٩٨٣م .

في ولادته ، ومتى هدى العالم إلى الفطرة ، هدى إلى الإسلام ، فإن الإسلام دين الفطرة)[1]

وعناية الإسلام بالقيم الأخلاقية وتنميتها في طبيعة النفس البشرية تكمن في أنه يهتم :

أولاً : بالتربية الوجدانية في النفس البشرية ، فهي الأساس التي تربط النفس بخالقها لأنه – سبحانه وتعالى – (يعلم ما في السرائر ، ويعرف خبايا النفوس ، وهو الذي يراقب)[2] وفي الحديث : « إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امريء ما نوى ... »[3] ، وقوله ﷺ : « أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك »[4] ، ومن الأحاديث – وغيرها كثير – وضع الإسلام أسس التربية الوجدانية باعتبارها (الوازع النفسي القوي الذي يكون للإنسان بمثابة مرشد لسلوكه في الحياة يبصره بعواقب أفعاله ، وأكبر مقومات الضمير (القلب) هو الاعتقاد بإله قادر يحاسب على الكبائر والصغائر ويطلع على ما تكنه السرائر)[5] ، وبهذه التربية الإسلامية يتم (خلق الوازع الداخلي الذي يجعل محاسبة الإنسان نابعة من ذات نفسه ، فهو يشعر بالرقابة على سلوكه وتصرفاته ، رآه الناس أو كان بعيداً عن أعين الناظرين)[6] لأنه يعلم بأن الله مطلع عليه « فإنه يعلم السر وأخفى »[7] ، وقد بينت دور العبادات وأثرها في صحة النفس

---

(١) انظر (عقيدة المسلم) ص ١٧ – ١٨ بتصرف بسيط .
(٢) (التربية في الإسلام) د . أحمد فؤاد الأهواني ص ١٠٣ .
(٣) صحيح البخاري ، الجزء الأول ، كتاب الإيمان ص ٣١ .
(٤) صحيح البخاري جـ ١ ص ٢٠ ، وانظر صحيح مسلم كتاب الإيمان ٥٧ .
(٥) (روح الدين الإسلامي) عفيفي عبد الفتاح طبارة ص ١٧٣ الطبعة ١٦ دار العلم بيروت، ١٩٧٧م .
(٦) (فصول في تربية الشخصية الإسلامية) د . سعد الدين الجيزاوي ص ١٣ .
(٧) سورة طه : آية ٧ .

البشرية موضحاً هذه الحقائق)[1]

ثانيا : تربية النفس البشرية على المحبة والأخوة وتنمية العلاقات الاجتماعية في طبيعتها ، فالإنسان اجتماعي بطبعه ، والمحور الخلقي في الإسلام (يدور حول احترام فردية الفرد ، والثقة في قدرته على التمييز بين الخير والشر ، بما أوتي من عقل وفكر)[2] ، وهذه الفردية (ملتزمة بمجتمع وتعدّ مسئولة مسئولية شخصية عن تحقيق العدل والخير فيه ، والحرية فيه حرية مسئولة - التزام خلقي - في حدود صالح الجماعة وخيرها)[3]

ثالثا : تربية النفس البشرية على ممارسة السلوك الذي يحقق هذه القيم الأخلاقية ، ولا يتأتى لها هذا التهذيب إلا باتباع وامتثال ما أمر الله به ، واجتناب ما نهى الله تعالى عنه ، قال تعالى : ﴿ **قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله** ﴾[4] ، وقال تعالى : ﴿ **من يطع الرسول فقد أطاع الله** ﴾[5] ، وقال تعالى : ﴿ **وما آتاكم الرسول فخذوه وما نهاكم عنه فانتهوا** ﴾[6]

ومن ثمّ تكمن مدى عناية الإسلام بهذه القيم الأخلاقية ، لأن هدفها هو (تنمية السلوك الخلقي على أساس شموله لما ينظم علاقة الفرد بنفسه وبغيره من الناس والجماعات وبالكون ، وبالخالق ، طبقاً لما أكده الإسلام ، كما أنها تهدف - من ذلك - إلى سعادة الإنسان عن طريق إرضاء الله بحيث تصبح الأخلاق هي ذلك النشاط الذي يربط بين تعاليم الإسلام ، والإنسان - فرداً وجماعة - بحيث تتحول هذه التعاليم إلى حياة يومية تمارس)[7] .

---

(١) ارجع إليها من هذه الدراسة .
(٢) انظر (دراسة مقارنة لتاريخ التربية) د . عبد الغني عبود ص ١٩٢ .
(٣) المرجع السابق ص ١٩٤ .
(٤) سورة آل عمران : آية ٣١ .
(٥) سورة النساء : آية ٨٠ .
(٦) سورة الحشر : آية ٧ .
(٧) انظر (فلسفة التربية الإسلامية في القرآن الكريم) ص ١٨٩ ، ١٩١ بتصرف بسيط .

وإذا كان النظام الأخلاقي - في الإسلام - شاملاً متكاملاً - فإنه من الضروري أن تكون القيمة الأخلاقية متكاملة حيث تلبي غرائزه وحُاجاته الكامنة في طبيعته النفسية ، وبذلك يتكامل الجهاز النفسي والعقلي للإنسان .

رابعاً : عني الإسلام بهذه القيم الأخلاقية - في طبيعة النفس البشرية - كأساس للتربية والتهذيب ، وكأسلوب وقائي وعلاجي مما انتابها من علل وأمراض ، ولبيان أثر هذه القيم كأسلوب وقائي وعلاجي ، يقول د . محمد عثمان نجاتي في هذا الصدد : (لقد نزل القرآن الكريم لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم ولهدايتهم ، وتغيير ما هم فيه من ضلالة وجهل وتوجيههم إلى ما فيه صلاحهم وخيرهم ، ومدهم بأفكار جديدة عن طبيعة الإنسان ورسالته في الحياة ، وبقيم وأخلاق جديدة ومثل عليا للحياة ، وبهذا الأسلوب نجح القرآن في التأثير في شخصيات الناس - وخاصة في المجتمع الإسلامي - ففي فترة وجيزة من الزمن نجح في تكوين الشخصية الإنسانية المتكاملة (المتمتعة بالصحة النفسية) التي استطاعت بطاقتها - الدينية والنفسية والاجتماعية والخلقية - أن تهز العالم وتغيّر مجرى التاريخ ، وتعالج نفوس العرب - في الجاهلية - وتغيّر من شخصياتهم)[1]

وفي هذا الشأن - أيضاً - يقول د . سيد عبد الحميد مرسي : (إن تقدم الإنسان في مجال الكشف العلمي - في ميدان العلوم الطبيعية - والعلم المادي ، جره إلى شتى أنواع الانحرافات ، والاضطرابات النفسية كالقلق والصراع والخوف ، وإن جهله لكل ما يتعلق بالوجود الإنساني ، وكيف ينبغي أن يعيش ؟ وكيف يمكن استغلال الطاقات الهائلةبداخله لإسعاد البشرية ؟ جعله عاجزاً عن فهم ذاته ، والتحكم في مصيره ونتج عن ذلك أن تقبل الانسان وضعاً نسبيا يفترض أن الأحكام والمعايير الأخلاقية هي أمور تعتمد على الإحساس الشخصي والتفضيل دون أن تحكمها مباديء أو قيم)[2] دينية عليا .

---

(١) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٦٠ بتصرف .

(٢) (النفس المطمئنة) ص ١٠٣ - ١٠٤ بتصرف .

وإذا ثبت فشل المذاهب والقوانين الوضعية في ترسيخ القيم الأخلاقية في طبيعة الكائن البشري ، فإن الإسلام وضع منهجاً فريداً في هذا الشأن – كما وضح الإمام الغزالي – فيقول : (ليس المقصود من تغيير الخلق استئصال الأخلاق المذمومة من النفس كما ظن البعض ، بل المقصود سلاستها وترويضها وذلك لفائدة الصفات الإنسانية كلها للإنسان ، أما كيف يتم هذا التغيير ، فإن الغزالي يشير إلى أنه يكون على مراحل أهمها :

- معرفة الأخلاق المذمومة .
- وسائل العلاج منها .
- طرق التعديل والعلاج الخاصة بكل أنواع من نوع الأخلاق المذمومة .
- معرفة الإنسان عيوب نفسه .

ولقد عرضت في مبحث الأمراض النفسية في ضوء القرآن الكريم والسنة الأمراض التي تعتري النفس البشرية ومنها (الحسد ، والحقد ، والبغض ، والكره ، والبخل ، والشح ، والطمع ، والأنانية ، والغيبة ، والنميمة ، والكذب ، والخوض في الباطل ، والرياء ، والحرص ، والعجب ، وحب الجاه ، والشهرة ، والكبر والغرور وغيرها)[1]

وإذا كان الإسلام قد عني بنواحي الضعف في تكوين الشخصية المسلمة ، فإنه اهتم كذلك بوضع المنهج الوقائي والعلاجي – للنفس البشرية المريضة – في تأكيده لأهمية القيم الأخلاقية كأساليب وقائية وعلاجية من هذه الأمراض والاضطرابات النفسية ، وذلك عن طريق تهذيبه للأخلاق ومعالجة أمراض النفس ، على اعتبار أن الأخلاق السيئة هي (السموم القاتلة ، والمهلكات الدافعة ، والرذائل الفاضحة ، والخبائث المبعدة عن جوار رب العالمين ، المنخرطة بصاحبها في سلك الشياطين وهي أمراض القلوب ، وأسقام النفوس إلا أنه مرض يفوت حياة الأبد ، ومهما اشتدت عناية الأطباء بضبط قوانين العلاج للأجساد –

---

(١) المرجع السابق ص ١٠٦ بتصرف بسيط .

وليس في مرضها إلا فوت الحياة الفانية فالعناية بضبط قوانين العلاج لأمراض القلوب – وفي مرضها فوت حياة باقية أولى – وهذا النوع من الطب واجب تعلمه على كل ذي لب إذ لا يخلو قلب من القلوب عن أسقام ، لو أهملت تراكمت وترادفت العلل وتظاهرت ، فيحتاج الإنسان إلى معرفة عللها وأسبابها وعلاجها ، وهذا هو المراد بقوله تعالى : ﴿ **قد أفلح من زكاها** ﴾[1] ، وإهمالها هو المراد بقوله تعالى ﴿ **وقد خاب من دساها**[2] ﴾[3] .

وهذا ما يدفعني إلى أهمية دور القيم الأخلاقية في علاج هذه الأمراض ، وأذكر من هذه القيم الأخلاقية النفسية نماذج على سبيل المثال لا الحصر ومنها :

أولاً : العفة : ولقد فسر علماء الأخلاق العفة (بضبط النفس واعتدال ميلها إلى اللذة ، سواء في ذلك اللذائذ الجسمية من المأكل وغيره ، واللذائذ النفسية من الانفعالات والعواطف ، فلا يسمى الشخص عفيفاً ما لم يعتدل في جميع ذلك ، وتهدف هذه الفضيلة إلى أن يكون الإنسان سيداً لنفسه لا عبداً لشهواته)[4] ، ويضيف قائلاً : (وإذا نمت هذه النزعة الخيرة في النفس البشرية فإنها تسلم من كثير من الأمراض النفسية والجسمية ، وتكون بمأمن من الشراهة والطمع والإسراف والغضب والسخط واليأس وغيرها ، وتتطلب العفة ضبط النفس عن الاسترسال في جميع الشهوات النفسية فإن الإفراط يفسد حياتها ، ويضعف روحانيتها)[5]

ويبرز أحد علماء الأخلاق وسائل تنمية هذه الفضيلة في النفس البشرية وتتلخص فيما يلي على حد قوله :

---

(١) سورة الشمس : آية ٩ .

(٢) سورة الشمس : آية ١٠ .

(٣) (إحياء علوم الدين) للغزالي جـ ٣ ص ٤٧ .

(٤) (النظام التربوي في الإسلام) ص ٢٦٧ .

(٥) المرجع السابق ص ٢٦٨ بتصرف بسيط .

١ – الاعتدال في الميل إلى الشهوات واتباع الهوى.
٢ – اجتناب مرافقة الأشرار وأصحاب السوء.
٣ – مجالسة الأخيار الذين يدفعون إلى العمل الصالح وعمل الخير واجتناب المنكر.
٤ – عدم قراءة الكتب الخليعة ومشاهدة الأفلام التي تهدم صرح الفضيلة والخلق، وكذلك اجتناب أماكن اللهو والعبث والفسوق.
٥ – الابتعاد عن الصفات المرذولة كالكبر والإعجاب بالنفس وغيرها.
٦ – ضبط النفس عن الانفعالات الحادة والمؤثرة على صحتها البدنية والنفسية والخلقية.
٧ – عدم التفكير في الشر فإن الفكر قائد الإرادة والعمل، وإذا ما استرسلت النفس الشريرة مع خيالها وهواجسها قادها ذلك إلى الوقوع في حمأة الرذيلة والانحراف.
٨ – بعد النفس عن الانقباض والاكتئاب والسخط واليأس من الحياة، فإن هذه أمراض نفسية تؤثر على صحتها.
٩ – أن لا تنسى نصيبها من الدنيا وأن تجتنب الشر والوقوع في المهالك، وأن تحسن سلوكها جزاء الآخرة[1]

ثانياً: التقوى: وهي أن يقي الإنسان نفسه من غضب الله وعذابه بالابتعاد عن ارتكاب المعاصي، والالتزام بمنهج الله تعالى الذي رسمه الإسلام، ويتطلب ذلك أن يسيطر الإنسان ويتحكم في غرائزه وميوله وشهواته، كما يقوم بضبط انفعالاته الحادة، وتنمية العواطف النفسية في حدود ما شرع الله تعالى، وعلى الإنسان أن يتحاشى الظلم والبغي والطغيان والعدوان، وأن يكون رائده في عمل الإخلاص والتضحية في سبيل الله.

(ومن شأن هذا النمط السلوكي أن تنمو قدرات الفرد، وخبراته ومعارفه،

---

(١) انظر (الخلق الكامل) محمد أحمد جاد المولى جـ ٤ ص ٢٠٢ – ٢٠٣ بتصرف.

وأن يسير نحو الأقوم والأفضل)[1]

قال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وآمنوا برسوله يؤتكم كفلين من رحمته ويجعل لكم نوراً تمشون به ويغفر لكم والله غفور رحيم** ﴾[2] .

وقال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا إن تتقوا الله يجعل لكم فرقاناً ويكفر عنكم سيئاتكم ويغفر لكم والله ذو الفضل العظيم** ﴾[3]

وقال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا اتقوا اللهوقولوا قولاً سديداً * يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً** ﴾[4] .

وقال تعالى : ﴿ **ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا** ﴾[5] ، وقوله : ﴿ **ومن يتق الله يكفر عنه سيئاته ويعظم له أجرا** ﴾[6] .

وقال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله حق تقاته ...** ﴾[7]

وقال تعالى : ﴿ **ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب** ﴾[8]

وقد جاء الأمر بالتقوى في كثير من آيات القرآن الكريم ، وفي الأحاديث النبوية ، وهي تدل على أنها طاقة موجهة للإنسان نحو السلوك الأفضل ، ونمو الذات ورقيها ، وأنها حصن حصين للنفس من الوقوع في السلوك السيء والمنحرف والشاذ ، وهذا يتطلب من الإنسان مجاهدة النفس ، كما أنها من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى نضوج الشخصية الكاملة والمتمتعة بالصحة النفسية وتدفع

---

(١) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ١٨٣ ، وانظر (القرآن وعلم النفس) ص ٢٦١ بتصرف .

(٢) سورة الحديد : آية ٢٨ .

(٣) سورة الأنفال : آية ٢٩ .

(٤) سورة الأحزاب : آية ٧٠ - ٧١ .

(٥) سورة الطلاق : آية ٤ .

(٦) سورة الطلاق : آية ٥ .

(٧) سورة آل عمران : آية ١٠٢ .

(٨) سورة الطلاق : آية ٢ - ٣ .

بالإنسان إلى الارتقاء بذاته متطلعاً إلى بلوغ الكمال الإنساني)[1]

ومن ثمّ تكمن الحكمة من دعاء الرسول ﷺ بقوله : « اللهم إني أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى »[2] ، وفي رواية للترمذي عن النبي ﷺ أنه قال : « اتقوا الله وصلوا خمسكم ، وصوموا شهركم ، وأدوا زكاة أموالكم ، وأطيعوا أمراءكم ، تدخلوا جنة ربكم » وفي رواية أخرى : « اتقوا الله ولو بشق تمرة فمن لم يجد فبكلمة طيبة »[3]

وفي الحديث : « اتق الله حيثما كنت ، وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن »[4] .

ومن هذه الأحاديث تبرز قيمة التقوى ودورها العلاجي في طبيعة النفس البشرية وأنها أساس الفضائل النفسية التي يجب أن يتسم بها الشخص السوي في الإسلام ، فالمؤمن التقي هو الذي يتصف بالتواضع كعلاج لداء الكبر والغرور ، قال رسول الله ﷺ : « إن الله تعالى أوحى إليّ أن تواضعوا حتى لا يبغي أحد على أحد ولا يفخر أحد على أحد »[5]

– وبالصدق كعلاج لداء الكذب قال ﷺ : « إن الصدق يهدي إلى البر وإن البر يهدي إلى الجنة ، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقا ، وإن

---

(١) القرآن وعلم النفس ص ٢٦٢ .

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه عن ابن مسعود ، انظر كتاب الأذكار للنووي كتاب جامع الدعوات ص ٤٦١ .

(٣) أخرجه البخاري ومسلم في صحيحيهما عن ابن مسعود انظر كتاب الأذكار للنووي باب الحث على طيب الكلام ص ٣٨٥ .

(٤) انظر كتاب الأذكار للنووي ص ٤٨٧ وقال رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح .

(٥) أخرجه مسلم في صحيحه ، انظر كتاب الأذكار باب النهي عن الافتخار . ص ٤١٥ – ٤١٦ .

الكذب يهدي إلى الفجور ، وإن الفجور يهدي إلى النار ، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذابا »[1]

– وبالأمانة كعلاج لداء الخيانة ، قال ﷺ : « لا إيمان لمن لا أمانة له ، ولا دين لمن لا عهد له »[2]

– وبالكرم والجود والإنفاق كعلاج للبخل والشح والطمع ، قال ﷺ : « يا ابن آدم إنك أن تبذل الفضل خير لك ، وأن تمسكه شر لك ولا تلام على كفاف وابدأ بمن تعول واليد العليا خير من اليد السفلى »[3]

– وبالحلم والأناة والرفق كعلاج للانفعالات الحادة ، قال ﷺ لأشج عبد القيس : « إن فيك خصلتين يحبهما الله ، الحلم والأناة »[4] التثبت في الأمور وترك العجلة ، وقال ﷺ : « إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ، ولا ينزع من شيء إلا شانه »[5]

– وبالمحبة لإخوانه في الإنسانية ، والآيات القرآنية تبرز أهم سمات الذين يحبهم الله تعالى ورسوله ، قال تعالى : ﴿ والله يحب الصابرين ﴾[6] ، وقوله : ﴿ إن

---

(١) أخرجه الترمذي في صحيحه وقال : هذا حديث حسن صحيح ، وانظر (تحفة الأحوذي بشرح جامع الترمذي للمباركفوري) أبواب البر والصلة ، باب ما جاء في الصدق والكذب جـ ٦ ص ١٠٦ – ١٠٨ الطبيعة الثانية ١٣٨٥ هـ ١٩٦٥م .
(٢) مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ٣ ص ١٣٥ ، ١٥٤ ، ٢١٠ .
(٣) صحيح البخاري كتاب الوصايا باب رقم ٩ ، ومسند الإمام أحمد بنم حنبل جـ ٢ ص ٤ ، ٧٦ ، ٩٨ .
(٤) انظر كتاب الأذكار للنووي باب المدح ص ٢٢٨ وقال : حديث صحيح .
(٥) صحيح مسلم بشرح النووي كتاب البر والصلة والآداب باب ما فضل الرفق جـ ١٦ ص ١٤٦ – ١٤٧ .
(٦) سورة آل عمران : آية ١٤٦ .

الله يحب المحسنين ﴾[1] وقوله : ﴿ **إن الله يحب المقسطين ﴾**[2] وقوله : ﴿ **إن الله يحب المتوكلين ﴾**[3] وقوله : ﴿ **والله يحب المطهرين ﴾**[4] .

واحترام حقوق الآخرين ، والمروءة والمشاركة الوجدانية ، والعفو عند المقدرة ، وغيرها من الصفات التي أبرزها القرآن الكريم في الشخصية السوية (من جوانبها العقلية والاجتماعية والجسمية والصحية والخلقية والروحية) وهي نمو يجب أن نعمل على تحقيقه من خلال عملية التطبيع الاجتماعي لأطفالنا ومن خلال العمليات التعليمية حتى تصبح سمات رئيسية عميقة الجذور وأن نحتذي بها كأساليب علاجية تقينا شر الاضرابات النفسية التي تعتري النفس البشرية المريضة .

ومن هذا العرض السريع[5] لمست أن المصدر الأساسي للصحة النفسية في الإسلام يكمن في القرآن الكريم والسنة النبوية ، فإذا أراد الإنسان أن يتمتع بصحة نفسية سليمة لزمه العودة إلى كتاب الله تعالى وسنة رسوله ﷺ ، وإلى القيم الدينية النابعة منها ، ففيها الاتزان الذي يجعل الإنسان يقبل على اللذة بقدر ومشروعية ، وينصرف عن الألم بحذر دون أن يكون وجوده في هذه الحياة مجرد

---

(١) سورة المائدة : آية ١٣ .

(٢) سورة المائدة : آية ٤٢ .

(٣) سورة آل عمران : آية ١٥٩ .

(٤) سورة التوبة : آية ١٠٨ .

(٥) ولمزيد من الاستفادة في إبراز القيم الخلقية يرجع إلى الكتب الآتية :

- إحياء علوم الدين للغزالي .
- ودستور الأخلاق في الإسلام د . دراز .
- والاتجاه الأخلاقي في الإسلام مقداد ياجن .
- وتهذيب الأخلاق لابن مسكويه .
- وخلق المسلم لمحمدالغزالي وغيرها .

سعي لاهث وراء السعادة الحسية ، أو دون أن تكون لإرادته أي قدرة ، أو لعقله أي إرادة تمكنه من أن يتحكم في غرائزه ، ويعمل على تهذيبها وتعقيلها ، تاركاً للسعادة الروحية – التي تتمثل في القيم الدينية والروحية – أي إرادة تمكنها من إبراز السبل الوقائية والعلاجية في معالجة أمراضه النفسية .

الركيزة الرابعة :

(ذكر الله عز وجل والتضرع إليه بالدعاء) وأثره في النفس البشرية

إن من القيم الدينية التي لا يمكن إغفال أثرها في صحة النفس البشرية ، الالتجاء إلى الله تعالى ، والتضرع إليه ، والاستعانة به ، والتوكل عليه ، وذلك عن طريق الدعاء والأذكار .

وإذا كانت هناك من الأساليب التي تنسب إلى علماء النفس في الغرب والشرق لعلاج الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية ، فإن المتأمل في التراث الإسلامي يلمس أن في المنهج الإسلامي العديد من الوسائل العلاجية ، والتي إذا نهجها وتمسك بها الإنسان ، تمتع بصحة وحياة نفسية سوية ، قوامها الشعور بالأمن والأمان ، والإحساس بالطمأنينة والإيمان .

ومن ثمّ كانت العودة للدين من أقوم السبل للوقاية من شر الأمراض النفسية والعقلية والتي شاعت وذاعت في عصرنا الحاضر ، ومن هذه الأساليب الأدعية والأذكار التي يلتجئ المسلم بها إلى الله تعالى ، ليكشف كربته ، ويهدي سريرته ، ويذهب غيظه وفزعه ، ويفرج كربته . ويزال يأسه ، ويتبدد بأسه ، ويهدأ نفسه ، ويزداد أنسه ، ويخلص سره .

وفي هذا الصدد يقول الدكتور / عبدالمعطي بركات : (الالتجاء إلى الله تعالى يخفف من حدة ما يعانيه الإنسان من أزمات نفسية ، وأظننا لسنا في حاجة إلى أن نقرر أن منهج الإسلام في علاج العقد النفسية ، والأزمات العصبية حكيم ، وأدق بكثير مما يذهب إليه – أصحاب مدرسة التحليل النفسي لفرويد ومن على شاكلته ، والمدرسة السلوكية وغيرها من المدارس النفسية – في علاجه لهذه الأمراض لأنه يأتي على المشكلة من جذورها ويعالجها من الأصل ولا يتعلق بظواهرها كأي حل بشري ، وذلك لأنه دين الله الذي أوجد هذا الإنسان ،

وكونه هذا التكوين المعقد المزدوج الطبيعية فهو الأعلم بما يصلح هذا المخلوق من جانبه الفسيولوجي (العضوي) والسيكلوجي (النفسي)[1]، قال تعالى : ﴿ **ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير** ﴾[2]

والأدعية والأذكار كثيرة في القرآن الكريم وكتب السنة النبوية ، وتناول جميع مظاهر الحياة بالنسبة للإنسان ومختلف أنماط سلوكه ، ومما يدل على أهمية هذا الأسلوب في معالجة الأمراض النفسية ، وغيرها من التوترات العصبية ، قول ابن القيم : (إن دوام ذكر الرب - تبارك وتعالى - يوجب الأمن من نسيانه الذي هو سبب شقاء العبد في معاشه ومعاده ، فإن نسيان الرب - سبحانه وتعالى - يوجب نسيان نفسه ومصالحها ، وإذا نسي العبد نفسه أعرض عن مصالحها ونسيها واشتغل عنها فهلكت وفسدت ، وأحاطت بها أسباب الخيبة والهلاك ، ولا سبيل إلى الأمان من ذلك إلا بدوام ذكر الله تعالى)[3]

قال تعالى : ﴿ ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون ﴾[4]، ويقول ابن جرير الطبري في تفسيره لهذه الآية : (ولا تكونوا كالذين تركوا آداء حق الله ، الذي أوجبه عليهم ، فأنساهم الله حظوظ أنفسهم من الخيرات ، هؤلاء هم الخارجون عن طاعة الله إلى معصيته)[5] .

ويقول - أيضاً - الدكتور / محمد عثمان نجاتي مبيناً دور الأدعية والأذكار في النفس البشرية : (إن مواظبة المؤمن على ذكر الله تعال بالتسبيح والتكبير والاستغفار والدعاء وتلاوة القرآن ، تؤدي إلى تزكية نفسه وصفائها وشعورها

---

(١) (مذكرات في علم النفس) د . عبد المعطي بركات ص ٢٣ مطبوعة على الآلة الكاتبة .
(٢) سورة الملك : آية ١٤ .
(٣) انظر (الوابل الصيب من الكلم الطيب) لابن القيم الجوزية ص ٤٢ بتصرف مكتبة المتنبي القاهرة ١٩٧٨م .
(٤) سورة الحشر : آية ١٩ .
(٥) مختصر تفسير الطبري المجلد الثاني الجزء الثامن والعشرين ص ٤٤٢ .

بالأمن والاستقرار ، وهذه المداومة تشعره بأنه قريب من الله ، وأنه في حمايته ورعايته ، وهو بلا شك علاج للقلق الذي يشعر به الإنسان حينما يجد نفسه ضعيفاً عاجزاً أمام ضغوط الحياة وأخطارها ، ولا سند له ولا معين)[1] .

ولقد جاءت الآيات القرآنية والأحاديث النبوية مؤكدة لأثر الأدعية والأذكار في علاج الأمراض النفسية والتوترات العصبية ، التي تنتاب النفس البشرية .

- قال تعالى : ﴿ **الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب** ﴾[2]

- وقال تعالى : ﴿ **وينزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين** ﴾[3]

- وقال تعالى : ﴿ **فاذكروني أذكركم** ﴾[4] ، وقال تعالى : ﴿ **ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى** ... ﴾[5]

يقول ابن كثير في تفسيره لهذه الآية : ﴿ **ومن أعرض عن ذكري** ﴾ أي خالف أمري وما أنزلته على رسولي أعرض عنه وتنساه ، وأخذ من غيره هداه ، ﴿ **فإن له معيشة ضنكا** ﴾ أي ضنكا في الدنيا فلا طمأنينة له ولا انشراح لصدره بل صدره ضيقا حرجا وإن تنعم ظاهره ، ولبس ما شاء وأكل ما شاء ، وسكن حيث شاء - وهذا حال الماديين في عصرنا الحاضر - فإن قلبه ما لم يخلص إلى الهدى فهو في قلق وحيرة وشك فلا يزال في ريبة يتردد من ضنك المعيشة ، قال علي بن أبي طلحة عن ابن عباس : ﴿ **فإن له معيشة ضنكا** ﴾ قال :

---

(١) انظر (القرآن وعلم النفس) ص ٢٧٩ - ٢٨١ بتصرف .

(٢) سورة الرعد : آية ٢٨ .

(٣) سورة الإسراء : آية ٨٢ .

(٤) سورة البقرة : آية ١٥٢ .

(٥) سورة طة : آية ١٢٤ .

(الشقاء)[1]

أما الذين يتضرعون إلى الله تعالى في السراء والضراء ، فهم الذين يتمتعون بالصحة والعافية والأمن والتكيف النفسي ، وهؤلاء فإن حياتهم في الدنيا أطيب الحياة ، ولهم في البرزخ وفي الآخرة ، أفضل الثواب ، قال تعالى : ﴿ **من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة** ﴾ فهذا في الدنيا ثم قال : ﴿ **ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون** ﴾[2] فهذا في البرزخ والآخرة .

وقال تعالى : ﴿ **والذين هاجروا في سبيل الله من بعد ما ظلموا لنبؤنهم في الدنيا حسنة ولأجر الآخرة أكبر لو كانوا يعملون** ﴾[3] ، وقال تعالى : ﴿ **وأن استغفروا ربكم ثم توبوا إليه يمتعكم متاعاً حسناً إلى أجل مسمى ويؤت كل ذي فضل فضله** ﴾[4] فهذا في الآخرة ، وقال تعالى : ﴿ **قل يا عبادي الذين آمنوا اتقوا ربكم للذين أحسنوا في هذه الدنيا حسنة وأرض الله واسعة إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب** ﴾[5]

وفي الأحاديث ما يدل على أن للأدعية والأذكار دور في صحة الإنسان (جسدياً ،وعقلياً وروحياً ، نفسياً ، وخلقياً) وغيرها .

-عن أبي هريرة قال قال رسول الله ﷺ « إن الله تعالى يقول : أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا دعاني »[6]

والدعاء الصالح – من المؤمن – يخلّص صاحبه من إيلام الحزن والغم والكرب ، فيروي أن النبي ﷺ كان يقول عند الكرب : « لا إله إلا الله العظيم

(١) (تفسير القرآن العظيم) لابن كثير جـ ٣ ص ١٦٨ ـ ١٦٩ / دار إحياء الكتب العربية بدون تاريخ .

(٢) سورة النحل : آية ٩٧ .

(٣) سورة النحل : آية ٤١ .

(٤) سورة هود : آية ٣ .

(٥) سورة الزمر : آية ١٠ .

(٦) انظر صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٧ ص ١١ .

الحليم ، لا إله إلا هو رب العرش العظيم ، لا إله هو رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم »[1]

–وفي الترمذي أن النبي ﷺ إذا كربه أمر قال : « يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث »[2]

– وكان ﷺ إذا أهمه أمر رفع رأسه إلى السماء فقال : « سبحان الله العظيم وإذا اجتهد في الدعاء ، قال يا حي يا قيوم »[3]

– وكان ﷺ كثيراً ما كان يدعو بقوله : ﴿ **اللهم آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار** ﴾[4] وفيه النهي عن الدعاء بتعجيل العقوبة ، وفيه فضل الدعاء باللهم آتنا في ... .

– ومن دعوات المكروب : « اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلي نفسي طرفة عين ، وأصلح لي شأني كله ، لا إله إلا أنت »[5]

ونظرة إلى المدارس والدرسات النفسبة لدى علماء النفس أنهم يستخدمون منهجاً يشبه الدعاء والأذكار – على حد قولهم – في المنهج الإسلامي ، ويطلقون عليه اسم الإيحاء الذاتي ، وعن طريق هذا الإيحاء يرد المريض كلمات يشجع بها نفسه بأنه أصبح أكثر قوة وصحة ، وأنه يشفى من علته تدريجياً وذلك حتى يقتنع بهذه الفكرة فتتحسن حالته الصحية .

---

(١) صحيح مسلم بشرح النووي جـ١٧ ص ٤٧ .

(٢) رواه الترمذي عن أنس ، قال الحاكم : هذا حديث صحيح الإسناد انظر النووي باب دعاء الكرب والدعاء عند الأمور المهمة ص ١٥١ .

(٣) رواه الترمذي عن أبي هريرة انظر كتاب الأذكار للنووي باب دعاء الكرب والدعاء عند الأمور الهامة ص ١٥٢ .

(٤) انظر صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٧ ص ١٣ ، ١٦ .

(٥) صحيح البخاري في كتاب الدعوات باب ٢٧ ، وأخرجه الترمذي في كتاب الدعاء باب ٣٩ ، ومسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ٦ ص ٣٦٩ .

إلا أن منهج الإسلام في أسلوب العلاج النفسي بالأدعية والأذكار ، يمتاز عن أسلوب العلاج النفسي بالإيحاء ، لأن المريض في استخدامه لأسلوب الأدعية والأذكار يعتمد على قوة مؤيدة ومساعدة وهي قوة الله تعالى فهو أقرب إليه من حبل الوريد يستجيب لدعوة الداعي ويمد إليه يد العون ، بخلاف أسلوب الإيحاء الذاتي فهو يعتمد على النفس البشرية وهي لا تملك لنفسها ضراً ولا نفعاً .

كما أن المسلم مدعو بأن يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم إذا فزعه أمر ، فعن النبي ﷺ أنه كان إذا خاف قوماً قال : « اللهم إنا نجعلك في نحورهم ، ونعوذ بك من شرورهم »[١] ، وعلى المسلم أن يستعيذ بالله من الشيطان ومن الأعداء ، وأن يتوكل على الله تعالى ويصلي ، فعن النبي ﷺ أنه قال : « إن الشيطان إذا نودي بالصلاة أدبر وله ضراط حتى لا يسمع التأذين »[٢]

ومن الأذكار الدافعة للضيق والأذى والجالبة للرزق والسعة في العيش ، قوله تعالى : ﴿ **فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفاراً يرسل السماء عليكم مدراراً ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهاراً** ﴾[٣]

وإذا خاف الإنسان بطش باطش ، وكل متكبر جبار أو سلطان جائر أو غيره عند لقائه فليتذكر قول رسول الله ﷺ عند لقائه بعدوه : « اللهم أنت عضدي وأنت ناصري وبك أقاتل »[٤]

وفي صحيح البخاري عن ابن عباس قال : « حسبنا الله ونعم الوكيل ، قالها :

---

(١) سنن أبي داود والنسائي عن أبي موسى الأشعري انظر كتاب الأذكار باب ما يقول إذا خاف قوما ص ١٥٤ ، ١٥٥ ، ١٥٢ ، ٢٥٢ ، ٢٦٩ .

(٢) رواه البخاري ومسلم في صحيحيهما – انظر كتاب الأذكار للنووي / باب فضيلة الآذان ص ٥٢ ، صحيح البخاري كتاب التهجد جـ ٢ ص ٨٤ .

(٣) سورة نوح : آية ١١ – ١٢ .

(٤) رواه أبو داود في سننه والترمذي والنسائي وقال الترمذي : حسن انظر الأذكار للنووي باب الدعاء والتضرع ص ٢٥١ – ٢٦٥٢ .

إبراهيم – عليه السلام – حين ألقي في النار ، وقالها : محمد ﷺ حين قال له الناس : إن الناس قد جمعوا لكم[1]

وفي الالتجاء إلى الله تعالى ، والتوكل عليه سبحانه وتعالى علاج مما ألم النفس البشرية الاصابة بكثير من الأمراض النفسية والعقلية .

وروي عن أبي هريرة – رضي الله عنه – قال : جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال : يا رسول الله ما لقيت من عقرب لدغتني البارحة ، قال « أما لو قلت حين أمسيت أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق لم تضرك »[2]

– ولعلاج الشعور بالوحشة – الهم والخلوة – ما روي عن الوليد بن الوليد – رضي الله عنه – أنه قال : يا رسول الله أني أجد وحشة ، قال : « إذا أخذت مضجعك فقل : أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه ومن شر عباده ، ومن همزات الشياطين ، وأن يحضرون ، فقالها فذهب عنه »[3]

(ولقد عرف في الدراسات السيكلولوجية الحديثة أن الشعور بالوحدة والعزلة والانزواء من أشد المشاعر إيلاماً التي يعاني منها الفرد في المجتمعات الغربية في الوقت الحاضر ، والتي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية أو العقلية ، حيث تنتشر النزعات الفردية ، وتقل روح المشاركة الوجدانية والوحدة بين أبناء المجتمع ، ولذلك يشعر الإنسان بأنه كائن صغير يعيش وحده في عالم كبير)[4] ،هذا ما يدفع بكثير من الناس – مما لا إيمان لهم ولا دين – إلى الانتحار .

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب التفسير باب الذين قال لهم الناس إن الناس قد جمعوا لكم ، وانظر فتح الباري جـ ٨ ص ٢٢٩ ، دار المعرفة بيروت .د .ث .

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي جـ٧ ص٣٢ .

(٣) انظر كتاب الأذكار للنووي باب ما يقول إذا كان يفزع في منامه ص ١٢٥ ، ومسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ٥ ص ٤٣٠ .

(٤) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ٢٤٩ – ٢٥٠ بتصرف .

كما أبرزت أن الوساوس المرضية من الأمراض النفسية التي تعتري إنسان العصر فتعكر صفو حياته ، وتجعله قلقاً متوتراً ، والإسلام كان له قصب السبق في علاج مثل هذه الأمراض .

– بتلاوة قوله تعالى : ﴿ **وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم** ﴾[1]

– وروي عن النبي ﷺ أنه قال : « من وجد من هذا الوسواس شيئاً فليقل : آمنا بالله وبرسوله ثلاثاً ، فإن ذلك يذهب عنه »[2]

– وروي عن أبي هريرة – رضي الله عنه – قال : أن النبي ﷺ قال : « إذا سمعتم صياح الديكة فاسألوا الله من فضله فإنها رأت ملكاً ، وإذا سمعتم نهيق الحمار فتعوذوا بالله من الشيطان فإنه رأى شيطاناً »[3]

– ولقد قال بعض العلماء : (يستحب قول : لا إله إلا الله) لمن ابتلي بالوسوسة في الوضوء ، أو في الصلاة أو ما أشبهها ، فإن الشيطان إذا سمع الذكر خنس (تأخر وبعد) ، وقول : (لا إله إلا الله) رأس الذكر ، وهي أنفع علاج في دفع الوسوسة)[4]

* والدعاء وذكر الله علاج لبعض حالات الجنون ، فروي عن خارجة عن عمه قال : أقبلنا من عند النبي ﷺ ، فأتينا على حي من العرب ، فقالوا : عندكم دواء ، فإن عندنا معتوها في القيود فجاؤوا بالمعتوه في القيود ، فقرأت عليه فاتحة الكتاب ثلاث أيام غدوة وعشياً فبرأ[5]

---

(١) سورة فصلت : آية ٣٦ .

(٢) رواه النووي في كتاب السنن ، ورواه في كتاب الأذكار باب ما يقوله من بلي بالوسوسة ص ١٦٠ .

(٣) صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٧ ص ٤٦ – ٤٧ .

(٤) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ٢٥١ .

(٥) أخرجه أبو داود في كتاب الطب باب رقم ١٩ ، وانظر مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ٥ ص ٢١١ .

* والالتجاء إلى الله والذكر وسيلة وتسلية لتخفيف حدة التوتر والقلق التي تنتاب المريض ، ولذلك روي عن النبي ﷺ أنه كان يعوذ الحسن والحسين - رضي الله عنهما - والإسلام يدفع على زيارة المريض وتشجيعه والدعاء له بالشفاء ، ولا ريب أن مثل هذا العمل الإنساني والاجتماعي يرفع من معنويات المريض ويساعده على الشفاء اهتداء بقول الرسول ﷺ : « إذا جاء الرجل يعود مريضاً فليقل : اللهم اشف عبدك ينكأ لك عدواً أو يمشي لك إلى الصلاة »[1] ، كما تحرص التعاليم الإسلامية على تطييب نفس المريض ورفع معنوياته كما في قول النبي ﷺ : « إذا دخلتم على مريض فنفسوا له من أجله ، فإن ذلك لا يرد شيئاً ويطيب نفسه »[2]

* ولإبعاد شبح الغم والكرب والهم والحزن من النفس البشرية فإن الإسلام لا يجيز بكاء أهل الميت عليه لقول الرسول ﷺ : « إن الميت يعذب ببكاء بعض أهله عليه »[3] وقوله - أيضا - « ليس منا من لطم الخدود وشق الجيوب ، ودعا بدعوى الجاهلي »[4]

وتدعيما لروح المشاركة الوجدانية في حال حلول المصائب بالناس ، قال تعالى : ﴿ **وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان** ﴾[5]

---

(١) رواه أبو داود في سننه انظر كتاب الأذكار للنووي باب ما يقوله : المريض ويقال عنده ص ١٦٨ ، ١٦٩ .
(٢) رواه الترمذي انظر كتاب الأذكار للنووي الباب السالف ص ١٧٣ .
(٣) صحيح البخاري جـ ٢ ص ٩٦ - ٩٦ مكتبة الجمهورية لصاحبها عبد الفتاح عبد الحميد مراد بدون تاريخ والحديث عن عمر بن الخطاب وفي رواية أخرى أيضا : « إن الميت ليعذب ببكاء الحي » باب قول - النبي ببعض بكاء أهله عليه .
(٤) صحيح البخاري جـ ٢ ص ٩٨ باب ليس منا من شق الجيوب والحديث مروي عن عبد الله مكتبة الجمهورية العربية بدون تاريخ .
(٥) سورة المائدة : آية ٢ .

وقال تعالى : ﴿ إنما المؤمنون أخوة ﴾[1]

ويقول النبي ﷺ : « والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه »[2] ومثل هذا التعاون يبعد عن المسلم شبح الحزن والاكتئاب .

وتدل الدراسات النفسية الحديثة أن الاكتئاب - النفسي والعصابي - (من بين الأمراض والاضطرابات النفسية التي يشيع انتشارها في هذه الأيام ، وأنه يرجع إلى علة في جسم الإنسان أو جهازه العصبي ، وإنما ينشأ - هذا المرض - من تعرض الفرد لمواقف الفشل والإحباط والكبت والقمع والحرمان والقسوة والعنف والإهمال والكره ، ومن أعراضه الحزن الشديد بسبب أو بدون سبب وانكسار النفس ، وانخفاض الروح المعنوية والتشاؤم والغم والهم ، كما هناك نوع آخر من الاكتئاب أكثر شدة وهو مرض عقلي (أي ذهان عقلي) وفيه تصاب الوظائف العقلية كالتفكير والتخيل والتصور والإدراك والتذكر والنسيان بالعطب والخلل ، وهذا المرض أكثر خطورة من الاكتئاب النفسي ، ومن أسبابه (أنه يرجع إلى أحداث التاريخ السيكلولوجي للفرد أي ما مر به من خبرات وأزمات وما يتعرض له من صدمات انفعالية وما أصاب علاقته الاجتماعية من اضطراب)[3] ، وإذا كان للعوامل البيئية الدور الأكبر في نشأة الأمراض النفسية ، إلا أن ذلك لا يمنع أنها قد ترجع إلى استعداد عام أو ضعف في البناء النفسي للفرد ، ومن ثم فإن الضغوط النفسية والإجتماعية تجد في مثل هذا الشخص تربية صالحة ومهيئة للمرض النفسي ، ومن أمثلة هذه الأمراض النفسية الوظيفية - كما بينت سالفاً - الهستيريا ، والقلق ، والوسوسة ، وتوهم المرض ، أما الأمراض العقلية (أو الذهانية) فمن أشهرها الفصام والاكتئاب والجنون)[4]

---

(١) سورة الحجرات : آية ١٠ .

(٢) مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ٢ ص ٢٧٤ .

(٣) (أصول علم النفس) د . أحمد عزت راجح دار القلم بيروت .

(٤) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ٢٤٤ - ٢٤٥ . بتصرف بسيط .

والإسلام وضع منهجاً وقائياً علاجياً لهذه الأمراض جميعها بأسلوب الالتجاء إلى الله تعالى عن طريق الأدعية والأذكار ، ولأهمية هذا الدور الوقائي والعلاجي في الإسلام ، حثّ عليه ورغّب فيه ، في كثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية لأنه يترك آثاراً طيبة في صحة الإنسان .

- قال تعالى : ﴿ **وقال ربكم ادعوني أستجب لكم إن الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين** ﴾[1]

- وقال تعالى : ﴿ **واذكر ربك في نفسك تضرعاً وخيفة ودون الجهر من القول بالغدو والآصال ولا تكن من الغافلين** ﴾[2]

- وقال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكراً كثيراً وسبحوه بكرة وأصيلاً** ﴾[3] ، والآيات كثيرة .

وفي الأحاديث النبوية ما يدل على أهمية الأدعية والأذكار للنفس البشرية :

- كما في قوله ﷺ : « من قال سبحان الله وبحمده في يوم مائة مرة حطت خطاياه وإن كانت مثل زبد البحر[4]

وكثيراً ما كان رسول الله ﷺ يتعوذ بهؤلاء الدعوات : « الله إني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والبخل والهرم وعذاب القبر ، اللهم آت نفسي تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها ، الله إني أعوذ بك من علم لا ينفع ومن قلب لا يخشع ومن نفس لا تشبع ومن دعوة لا يستجاب لها »[5]

وكان ﷺ يدعو بهؤلاء الدعوات : « اللهم إني أعوذ بك من فتنة النار

---

(١) سورة غافر : آية ٦٠ .

(٢) سورة الأعراف : آية ٢٠٥ .

(٣) سورة الأحزاب : آية ٤١ - ٤٢ .

(٤) صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٧ ص ١٦ - ١٧ ، والحديث مروي عن أبي هريرة رضي الله عنه .

(٥) صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٧ ص ٤١ الحديث مروي عن زيد بن الأرقم .

وعذاب النار وفتنة القبر وعذاب القبر ومن شر فتنة الغنى ومن شر فتنة القبر ، وأعوذ بك من شر فتنة المسيح الدجال ، اللهم اغسل خطاياي بماء الثلج والبرد ونق قلبي من الخطايا كما نقيت الثوب الأبيض من الدنس ، وباعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب »[1]

(1) صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٧ ص ٢٨ - ٢٩ ، والحديث مروي عن عائشة رضي الله عنها .

الركيزة الخامسة :

التوبة إلى الله عز وجل
وأثرها في النفس البشرية

لقد بيّنت - فيما سلف - بعض وسائل علاج الانحراف الخلقي والسلوك الذي يعرض النفس البشرية للأمراض النفسية والتوترات العصبية لمن أراد أن يعالج النفس مما ابتلي به .

ولكن قد يعضل الداء ويستعصي على النفس الشفاء فلا تنفع بوعظ واعظ ولا تذكير مذكر ، ولا تستفيد من تجارب الحوادث فتظل سادرة في غوايتها منهمكة في اتباع غرائزها الجامحة ، ثم تدركها نفحة من رحمة الله وإشراقة من نوره ، فيستيقظ وجدانها وينهزم شيطانها فتأخذ في التفكير فيما كانت منغمسة فيه من غي وضلال ، وتقف موقف الحساب على ما فرطت في جنب الله تعالى ، واجترمت من أذى في حق الناس ، وتلتمس الخلاص مما أسرفت فيه ، والنجاة مما كانت عليه ، فالحق سبحانه وتعالى حين (شرع التوبة للإنسان حتى يفتح المجال له الذي انحرف فيه ، لأننا إذا تصورنا أن الإنسان قد عصى الله ثم لم يجد باباً مفتوحاً للتوبة فلابد أن الكون سيمتلىء بالانحلال والانحراف والطغيان والجبروت ، فحين شرع التوبة إنما يريد أن يجعل للإنسان العذر في الغفلة أو النسيان أو الضعف الممتزج بطبيعة البشرية ، ولكن ذلك لا يعني أن يتمادى الإنسان في المعصية)[1]

---

(١) انظر (من فيض الرحمن في تربية الإنسان) للشيخ محمد متولي الشعراوي ص ١٠٥ ، ١٠٧ بتصرف ، إدارة الشئون المعنوية فرع الشئون الدينية / العدد الثاني والأربعين ١٩٧١م .

ولا يتأتى له هذا إلا باتباع المنهج الإسلامي في بيان أساليب العلاج النفسي ، ومن هذه الأساليب الالتجاء إلى الله تعالى بالاستغفار والتوبة .

يقوم العلاج النفسي في الإسلام وفقاً للأساليب التي قننها وشرعها للمؤمنين به ، والتي تقيهم شر التوترات العصبية ، والاضطرابات النفسية على اتباع مجموعة من الأسس العلاجية التي يتكون منها جميعا أسلوب أو تنظيم علاجي متكامل ، وهو عملية تهدف إلى تنمية القوى البناءة في نفس الإنسان ، وإعادة التلقائية إليه ، وتقوية ثقته بنفسه .

ومن هذه الأساليب (التوبة) ، كأسلوب علاجي في إحساس الإنسان وشعوره بالإثم والخطيئة ، هذا الإحساس الذي يسبب – للنفس البشرية – النقص والاضطراب والقلق ، مما يؤدي إلى نشوء أعراض الأمراض النفسية .

ومعروف سيكلولوجياً أن الإنسان يشعر بالسأم والاضطراب في روحه وعقله وإنهاك بدنه حتى تتاح له فرصة التعبير والإفصاح عما يؤرقه ، ومن أبرز الخبرات السلوكية التي تسبب للإنسان حالة من الخزي والعار ما اصطلح على تسميته بالخطيئة أو الإثم ، والذي نلاحظه في الحالات الشديدة من الاكتئاب ، وأن مشاعر الخطيئة تدفع الإنسان إلى الشعور بالخوف ، وتسبب حالة عدم الإتزان العقلي والنفسي .

ومن ثمّ يبرز دور المنهج العملي في الإسلام في تشريع التوبة كأسلوب علاجي من أساليب العلاج النفسي في الإسلام – وهذا الأسلوب يساعد الإنسان على الاعتراف بخطاياه ، وتتغير وجهة نظر المريض عن خبراته السابقة التي سببت له الشعور بالذنب ، فيراها في ضوء جديد ، ويعيد إليه اطمئنان نفسه المضطربة واتزانها ، بحيث لا يرى فيها ما يبرر الاستمرار في شعوره بالنقص ، فيخفف تأنيبه لنفسه ، ويصبح أكثر تقبلاً لذاته ، فيزول قلقه وأعراض مرضه النفسي .

فالتوبة – بذلك – لها أثر بالغ في النفس البشرية ، (فهي تدفع الإنسان إلى

إصلاح شخصيته وتقويمها حتى لا يقع مرة أخرى في المعاصي ، ويساعد ذلك على تقدير الإنسان لنفسه وزيادة ثقته فيها ، ورضائه عنها ، ويؤدي ذلك إلى بث الشعور بالأمن والطمأنينة في نفسه ، ولا يتأتى للإنسان هذا العلاج القويم إلا عن طريق إيمان المرء بأن الله يقبل التوبة عن عباده ، ويعفو عن السيئات ، وأنه لا يخلف وعده ، هذا الإيمان يدفع الإنسان إلى الاستغفار والتوبة والابتعاد عن ارتكاب المعاصي أملاً في مغفرة الله تعالى ورضوانه)[1]

ويقول الدكتور / عبد الرحمن العيسوي في هذا الشأن – أيضاً – : (يلعب اعتراف المؤمن بذنبه دوراً رئيسياً في تمتعه بالصحة النفسية والعقلية ، ويساعد هذا الاعتراف الطبيب النفسي على تحقيق شفاء المريض ، وحتى إذا حاول الإنسان شعورياً أو لا شعورياً نسيان ذنوبه فإنها لا تموت ، وإنما تكبت في اللاشعور وتظل الأفكار المكبوتة في اللاشعور حية تتصارع مع غيرها من الأفكار والقيم حتى تؤدي بالإنسان إلى الشعور بالقلق ومن ثمّ إصابته بالأمراض النفسية أو العقلي)[2]

ومن ثمّ تبرز القيم السيكلولوجية للتوبة في الإسلام وأنها تبعد عن الإنسان مشاعر الإثم والذنب وتأنيب الضمير ولوم الذات ، والإنسان باحتقار ذاته عندما يرتكب المعاصي والآثام ، والتوبة النصوح لله تعالى ، تحرر الإنسان من هذا الإحساس بالنقص .

ويبرز أحد علماء النفس المعاصرين هذه القيمة العلاجية لأثر التوبة في النفس البشرية المريضة بقوله (إن شعور النفس بالإثم والخطيئة يجعلها في اضطراب وقلق ودوامة من الخطر ، يهدد أمنها واطمئنانها ، ويعتبر هذا الشعور من أسوأ ما تبتلى به النفس البشرية ، ويقول في ذلك الشاعر الألماني (شيلر) في مسرحيته عروس

---

(١) (القرآن وعلم النفس) ص ٢٨٢ – ٢٨٤ بتصرف ، وانظر (السلوك الخلقي الاجتماعي في الإسلام) للأستاذ / أبو الوفا مصطفى المراغي ص ١٠٣ – ١٠٨ ، المجلس الأعلى للشئون الإسلامية العدد التاسع والستين ١٩٦٧م .

(٢) (الإسلام والعلاج النفسي) ص ١٨٧ – ١٧٨ بتصرف بسيط .

مينا : (لايمكن أن تكون الحياة أغلى ما يمتلكه الإنسان طالما تسيطر عليه مشاعر الإثم)[1]

وأرى أن هذه الخاصية العلاجية في الإسلام - واستخدام التوبة كأسلوب علاجي لما اعترى النفس البشرية من أمراض وعلل - تفوق منهج - في زعم علماء النفس - (التداعي الحر) أو الذي يعرف باسم(التفريغ) لدى فرويد - مؤسس مدرسة التحليل النفسي - ويتلخص هذا المنهج في أن يطلب إلى المريض التحدث بكل ما يرد إلى ذهنه دون قيد أو شرط بعد الاستلقاء في غرفة خافتة الضوء بعيدة عن الضوضاء حتى تتاح له فرصة الاسترخاء بقدر الإمكان .

كما أنها تفوق ما نسبه - أحد علماء النفس المعاصرين - واصطلح عليه مذهب (الاعتراف أو الخلاص المسيحي) في النصرانية - في زعمه - كأسلوب علاجي في تطهير النفس والتكفير عن الإثم والرغبة في التوبة والميل إلى الغفران مبيناً مذهب الاعتراف في المسيحية شبيهاً بالتوبة في الإسلام ، وقال : إن هذه كلها من الاتجاهات التي تحفز الضمير على الشعور بالتراخي ومحاولة التسامح)[2]

فهذا القول والزعم : خاطيء ومردود ، ذلك أنه في النصرانية يقولون : (إن الخطيئة تبعد الإنسان عن الله وتفصله عن الله ، وأنه لكي تتصل حلقات المودة بين الإنسان والله لابد من الخلاص عن طريق الإيمان بفداء المسيح أو الخلاص من الخطيئة على يد كاهن وذلك باعتراف المخطيء بذنبه للكاهن فيحصل على المغفرة على يد الكاهن ، فالكنسية الكاثوليكية والأرثوذوكية تعتقد - على حد زعمهم - أنه إذا لم يعترف الخاطيء بكل خطيئة من الخطايا لا يغفر له ، يقول أحدهم (الاعتراف سر به يغفر الله على يد الكاهن خطايا المؤمنين التي اعترفوا

(١) (الصحة النفسية) ص ١١ .

(٢) (المدخل إلى علم النفس) د . ممدوح عبد المنعم الكناني ص ٣٤٥ - ٣٤٦ بتصرف .

بها بإخلاص وآمنوا دون شك بالمسيح)[1] ، وفي علم اللاهوت النظامي عن عقيدة الكاثوليك : (وأنه لا يمكن أن تغفر خطيئة ترتكب بعد المعمودية بدون أن يعترف بها مرتكبها للكاهن الذي له سلطان الحل والربط)[2]

والإسلام بيّن فساد هذا الاعتقاد ، ذلك أن الإسلام يقرر أن الإنسان إذا زلت قدمه وعصى ربه ، فإن الله سبحانه وتعالى يفتح له أبواب التوبة والتقرب .

قال تعالى : ﴿ **قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم** ﴾[3]

وقال تعالى : ﴿ **وقال ربكم ادعوني أستجب لكم** ﴾[4]

وقال تعالى : ﴿ **وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان** ﴾[5]

يقول د . يوسف القرضاوي – في هذا الصدد – :(لقد كان من دلائل تكريم الله للإنسان في نظر الإسلام أن فتح له باب التقرب إليه سبحانه وتعالى أنى أساء ، ومتى شاء ، ولم يحوجه إلى وسطاء يتحكمون في ضميره ويقفون حجاباً بينه وبين ربه ، فلا حاجة بالإنسان – إذن – إلى وساطة كاهن يصل عن طريقه إلى الله ، وليس في الإسلام كاهن ولا كهنوت)[6]

---

(١) الخلاصة الشهية في أخص العقائد و التعاليم الأرثوذوكسية ص ١٣٤ ، أفلاطون متران ، عربه بتصرف يوحنا حزبون .

(٢) علم اللاهوت النظامي ص ٩٨٣ ، ١١٣٩ ، الهيئة القبطية الإنجيلية ، دار الثقافة المسيحية ط أولى ١٩٧١م .

(٣) سورة الزمر : آية ٥٣ .

(٤) سورة غافر : آية ٦٠ .

(٥) سورة البقرة : آية ١٨٦ .

(٦) (الخصائص العامة في الإسلام) ص ٧٤ – ٧٥ بتصرف بسيط ، وانظر العبادة في الإسلام ص ٩١ ، وانظر لمزيد من الاستفادة (رسالة الماجستير المقدمة من الدكتور / أحمد =

قال تعالى : ﴿ والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله ولم يصروا على مافعلوا وهم يعلمون﴾[1] .

ومن هذا يتبين لنا : أن الإسلام قد ألغى الوساطة الكهنوتية بين العبد وربه ، والاعتراف بالمعصية يكون لله تعال لا لكاهن ، فليس بين الله وبين خلقه حجاب ولا واسطة ، فهو سبحانه قريب من عباده متى دعوه ؟ وسألوه أجابهم .

كما يتضح لنا خطأ من زعم أن مسألة الاعتراف في النصرانية تشابه التوبة في الإسلام - فالبون شاسع بينهما - كأساليب علاجية للنفس البشرية مما اعتراها من أمراض ، ذلك أن النصرانية فيها تكفير الذنوب عن طريق كان وواسطة بين العبد وربه ، والإسلام يقرر من خلال تقنينة للتوبة أن لا واسطة بين العبد وربه كما أسلفت .

ومما سبق تبدو لنا أثر التوبة في الإسلام كأسلوب علاجي ، ولكن تواجهنا نقطة مهمة تجدر الإشارة إليها - في هذا البحث : هل الاعتراف بالخطئية كاف لشفاء النفس المعذبة المضطربة ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تكون بالنفي (لا) بمعنى : أن الاعتراف بالإثم والخطيئة لا يكفي إطلاقاً لشفاء النفس مما انتابها من اضطرابات وعلل ، ولكن يمكنني القول : إن الاعتراف يبدو كخطوة علاجية أولى يريح النفس ، ويبعد عنها مكان الخطر والذعر ، إلا أن هذه الراحة النفسية لا تكون كاملة ودائمة إلا عن طريق التوبة النصوح في الإسلام .

= عجيبة) ص ٢٦٠ - ٦٢٢ بتصرف (الخلاص المسيحي ونظرة الإسلام إليه) جامعة الأزهر ، كلية أصول الدين والدعوة الإسلامية بطنطا ١٩٨٥م .

(١) سورة آل عمران : آية ١٣٥ .

وهذا ما يدفعني إلى بيان حقيقتها في الإسلام ، وشروطها ، وأهميتها للنفس البشرية .

* حقيقة التوبة : معنى التوبة في الأصل هو الإقلاع عن الذنب ، ولا شك أن ذلك يكون نتيجة للشعور به ، والندم على الوقوع فيه)[1] ويفصلها العلماء بقولهم : (هي الرجوع من الذنب القولي والفعلي والفكري ، بمعنى تنزيه القلب عن الذنب والرجوع من البعد إلى القرب ، وترك المعاصي في الحال والعزم على تركها في الاستقبال وتدارك ما سبق من التقصير)[2] .

والتوبة عن الذنوب بأسرها – صغيرها وكبيرها – واجبة بالإجماع بالنقل والعقل .

أما الإجماع : فلا ريب في انعقاده لأن الذنوب مهلكات مبتعدات عن الله ، فيجب الهرب منها على الفور . وأما النقل كما في قوله تعالى :

﴿ **وتوبوا إلى الله جميعا أيه المؤمنون لعلكم تفلحون**)[3] ، **وقال تعالى** : ﴿ **إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين** ﴾[4] ، وقال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا توبوا إلى الله توبة نصوحا** ﴾[5] ، والآيات كثيرة .

والأحاديث كثيرة – أيضاً – منها قوله ﷺ : « لله أشد فرحاً بتوبة عبده المؤمن من رجل فى أرض دوية مهلكة معه راحلته ، عليها طعامه وشرابه ، فقام

---

(١) (انظر الدين عند الله) للأستاذ / عبد الرحيم فودة ص ٢٦١ – ٢٦٥ سلسلة البحوث – الإسلامية السنة الرابعة / العدد الثالث والخمسين سنة ١٩٧٢م .

(٢) انظر (إحياء علوم الدين) للغزالي جـ ٣ . وانظر جامع السعادات جـ ٣ ص ٤٩ – ٥٠ ومختصر منهاج القاصدين ص ٢٥١

(٣) سورة النور : آية ٣١ .

(٤) سورة البقرة : آية ٢٢٢ .

(٥) سورة التحريم : آية ٨ .

فاستيقظ وقد ذهبت ، فطلبها حتى أدركه العطش ، ثم قال : أرجع إلى مكانى الذى كنت فيه ، فأنام حتى أموت ، فوضع رأسه على ساعده ليموت ، فاستيقظ وعنده راحلته ، عليها زاده وطعامه وشرابه فالله أشد فرحا بتوبة العبد المؤمن من هذا براحلته »[1]

وأما العقل : فهو أن من علم معنى الوجوب للتوبة فلا يشك فى ثبوته لها ، وبيان ذلك (أن معنى الواجب وحقيقته هو ما يتوقف عليه الوصول إلى سعادة الأبد والنجاة من هلاك السرمد ، ولولا تعلق السعادة والشقاوة بفعل الشيء وتركه لم يكن معنى لوجوبه ، ولا ريب فى أنه لا سعادة فى دار البقاء إلا فى لقاء الله تعالى والأنس به ، فكل من كان محجوبا عن اللقاء والوصال محروماً عن مشاهدة الجلال ، فهو شقى لا محالة ، محترق بنار جهنم ، ثم لا يبعد عن لقاء الله إلا اتباع الشهوات النفسية والغضبية ولا ريب فى أن الانصراف عن طريق البعد الذى هو الشقاوة واجب للوصول إلى القرب الذى هو السعادة ، ولا يتم ذلك إلا بالتوبة التى هى عبارة عن العلم والندم والعزم ولا يتم الواجب إلا به فهو واجب فالتوبة واجبة)[2] .

وهى واجبة على الدوام ، فإن الإنسان لا يخلو عن معصية ، لو خلا عن معصية بالجوارح لم يخل عن الهم بالذنب بقلبه ، وإن خلا عن ذلك ، لم يخل عن وسواس الشيطان ، بإيراد الخواطر المتفرقة المذهلة عن ذكر الله تعالى ، لو خلا عنه لم يخل عن غفلة وقصور فى العلم بالله تعالى وصفاته وأفعاله ، وكل ذلك نقص ولا يسلم أحد من هذا النقص ، وهو أمر طبيعى فى الإنسان ، ومن ثم كان لابد من الخطأ للنقص فى العلم ، أو النقص فى القدرة ، أو النقص فيما سوى هذين من سائر الفضائل ، ثم هو إلى هذا – محكوم بغرائز – فى غيبة العقل والشرع – قد يستغلها الشيطان فيقودها إلى الانحراف والشر ، ومن ثّم لزم النفس المريضة

---

(١) انظر صحيح مسلم بشرح النووي جـ ١٧ ص ٧١ المطبعة المصرية ومكتبتها .
(٢) جامع السعادات جـ ٣ ص ٥٤ – ٥٥ بتصرف بسيط .

(بالانحراف والاعوجاج) أن تعود إلى رشدها باتباع منهج الإسلام فى تقويم السلوك عن طريق الأساليب العلاجية لشفائها ، ومنها : التوبة ، فى الطريق لعلاج الخطأ وتصحيح السلوك ، ولكنها لا تكون كذلك إلا بعد يقظة القلب (الوجدان أو الضمير) والشعور بالذنب ، والاعتراف بقبحه ، والندم على الوقوع فيه ، والإقلاع عنه ، والعزم على عدم العودة إليه ، وهى ما يطلق عليها باسم (التوبة النصوح) الخالصة من كل ما يشوبها ويعيبها كضعف الشعور بالذنب أو التردد في العودة إليه أو المضى فيه ، مع العزم على الإقلاع عنه أبعد أمد يقصر أو يطول ، أو هى التى ينصح المؤمن بها نفسه ، فيصلح بها أمره ، ويحكم بها شأنه ، أو هى كما قال الحسن رضى الله عنه : أن تبغض الذنب كما أحببته ، وتستغفر منه إذا ذكرته)[1] .

*** شروط التوبة :**

(١) الغلم بأسبابها ، أى العلم بالذنوب والخطايا التى ارتكبها الإنسان ، ومبلغ ما تحدث هذه الذنوب من الإساءة لنفسه من جهة ، وعلاقاته بغيرة من الناس من جهة أخرى ، ومعرفة الذنوب - إذن - واجبة ، هذه المعرفة تحدث حالة نفسية تتميز بالندم والألم ، وهى تدفعه إلى نوع من النزوع إلى الخير ، وعلامة هذه الحالة النفسية طول الحزن والبكاء ، وهذا لا يتأتى إلا بترك الذنب .

(٢) العزم على أن لا يعود فى المستقبل إلى تلك الذنوب .

(٣) أن لا يؤخر التوبة فإن الموت يأتى بغتة ، ومن ترك المبادرة إلى التوبة بالتسويف كان بين خطرين أحدهما : أن تتراكم الظلمة على قلبه من المعاصى حتى يصير طبعاً فلا يقبل المحو .

---

(١) انظر (الدين عند الله) للأستاذ / عبد الرحيم فودة ص ٢٦٢ بتصرف ، وانظر (بهجة النفوس) لابن عطاء الله السكندري تصنيف الأستاذ علي حسن العريض ص ٢٣ - ٢٦ بتصرف المجلس الأعلى للشئون الإسلامية / العدد الحادي والتسعين ١٩٦٩م .

والثانى : أن يعاجله المرض أو الموت فلا يجد للاشتغال بالمحو .

قال تعالى : ﴿ **وليست التوبة للذين يعملون السيئات حتى إذا حضر أحدهم الموت قال إنى تبت الآن ولا الذين يموتون وهم كفار أولئك أعتدنا لهم عذابا أليما** ﴾[1] .

(٤) ألا تكون التوبة باللسان بل بالقلب والإيمان .

(٥) دوام الطاعة وترك المعصية إلى الموت .

(٦) أن تكون التوبة كفارة لذنوب الإنسان ، والحسنات المكفرات للسيئات تكون إما بالقلب (بالتضرع إلى الله تعالى فى سؤال المغفرة والعفو وكذلك يضمر بقلبه الخير للمسلمين والعزم على الطاعة)

وأما اللسان ، كالاعتراف بالظلم والاستغفار فيعود إلى الله تعالى بالاستغفار والإنابة إليه تعالى ، قال تعالى : ﴿ **فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا** ﴾[2] ، وكقوله تعالى : ﴿ **قالت رب إنى ظلمت نفسى** ﴾[3] .

وإما بالجوارح : كأن يتقرب إلى الله تعالى بالعمل الصالح والطاعات والصدقات وينفر من المحرمات .

* **طبقات الناس فى التوبة إلى الله تعالى :**

الطبقة الأولى :

تائب يستقيم على التوبة إلى آخر عمره ويتدارك ما فرط من أمره ، ولا يحدث نفسه بالعودة إلى الذنوب إلا الزلات التى لا ينفك عنها البشر فى العادات ، فهذه

---

(١) سورة النساء : آية ١٨ .
(٢) سورة نوح : آية ١٠ .
(٣) سورة النحل : آية ٤٤ .

هى الاستقامة فى التوبة وصاحبها هو السابق بالخيرات ، وتسمى هذه التوبة (بالتوبة النصوح) وتسمى هذه النفس بالمطمئنة وهؤلاء يختلفون ، منهم من سكنت غرائزه تحت قهر المعرفة ففتر نزاعها ، ومنهم من تنازعه نفسه وهى ملىء بمجاهدتها .

الطبقة الثانية :

تائب قد سلك طريق الاستقامة فى أمهات الطاعات وكبائر الفواحش إلا أنه لا ينفك عن ذنوب تعتريه ، لا عن عمد ، ولكنه يبتلى بها فى مجارى أحواله من غير أن يقدم عزما على الإقدام عليها . وكلما أتى منها شيئا لام نفسه وعزم على الاحتراز من أسبابها فهذه هى النفس اللوامة لأنها تلوم صاحبها على ما يستهدف له من الأحوال الذميمة ، وهى أغلب أحوال التائبين ، لأن الشر معجون بطينة الآدمى فقلما ينفك عنه وإنما غاية سعيه أن يغلب خيره شره ، حتى يثقل ميزانه فترجح حسناته ، فأما أن تخلو كفة السيئات فبعيد .

قال تعالى : ﴿ **الذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش إلا اللمم إن ربك واسع المغفرة** ﴾[1] .

الطبقة الثالثة :

أن يتوب ويستمر على الاستقامة مدة ، ثم تغلبه شهوته فى بعض الذنوب فيقدم عليها لعجزه عن قهر الشهوة إلا أنه مع ذلك مواظب على الطاعات ، وترك جملة من الذنوب مع القدرة عليها والشهوة لها ، وإنما قهرته شهوة واحدة أو شهوتان ، وهو يود لو أقدره على قمعها ، وكفاء شرها ، فإذا انتهت ندم ، لكنه يعد نفسه بالتوبة عن ذلك الذنب فهذه النفس تسمى بالنفس المؤولة ، وصاحبها من الذين قال الله فى حقهم : ﴿ **وآخرون اعترفوا بذنوبهم خلطوا عملاً صالحاً وآخر سيئاً عسى الله أن يتوب عليهم إن الله غفور رحيم** ﴾[2] وعاقبته خطرة من

(١) سورة النجم : آية ٣٢ .

(٢) سورة التوبة : آية : ١٠٢ .

حيث تأخيره وتسويفه ، فربما يأتيه الموت بغتة قبل التوبة ، فإن الأعمال بالخواتيم ، فتكون الخاتمة :

الطبقة الرابعة :

أن يتوب ويجرى مدة على الاستقامة ، ثم يعود إلى الذنوب من غير أن يحدث نفسه بالتوبة ، ومن غير أن يندم على فعله ، فهذا من المصرين على الذنب ، وهذه النفس تسمى بالأمارة بالسوء ، ويخاف عليها سوء الخاتمة[1] .

ومن ثّم بدا لنا أثر الاعتراف بالإثم والخطيئة ، والالتجاء إلى الله تعالى بالتوبة النصوح إليه سبحانه وتعالى ، إذ يتضمن – هذا الأسلوب العلاجى للنفس البشرية – نوعاً من التفريغ للطاقات الانفعالية الحادة على النفس البشرية ، وأن فيه نوعاً من التسكين والتكيف النفسى لمشاعر الإثم التى تهدد الإنسان المخطىء ، وهذا ما يدفعنى إلى بيان أهمية التوبة للنفس البشرية من الناحية النفسية .

*** الأثر النفسى للتوبة فى الإسلام وأهميتها للنفس البشرية :**

فالتوبة كعملية نفسية ، فهى تتضمن جوانب كثيرة تساعد على إعادة بناء الشخصية السوية أجملها فيما يلى :

(١) تفتح أمام الإنسان القلق الذى حطمته ذنوبه وآثامه وأصبحت عبئاً ثقيلاً لا يستطيع تحمله فى معترك الحياة ، تفتح أمامه الأمل فى تطهير النفس ، هذا الأمل يولد فى النفس الإحساس بالراحة والاطمئنان النفسى ، والنظرة إلى الحياة نظرة يسودها التفاؤل والتوكل على الله تعالى .

(٢) التوبة سبيل يؤدى بالنفس إلى احترام ذاتها ، هذا الاحترام يقوى فيها الشعور بالثقة وتأكيد الذات ، مما يدفعى إلى القول : بأن التوبة إلى الله تعالى من الدوافع

---

(١) انظر لمزيد من الاستفادة : (مختصر منهاج القاصدين) ص ٢٦٢ – ٢٦٣ ، وإحياء علوم الدين جـ ٤ ص ٤٣ – ٤٦ ، وانظر (أمراض النفس وعلاجها في الشريعة الإسلامية) ص ٣٧٩ ، (جامع السعادات) جـ ص ٨٩ بتصرف .

المهمة فى تكوين الشخصية السوية السليمة التى تتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية .

(٣) التوبة إلى الله تعالى طريق يؤدى بالنفس البشرية إلى تقبل ذاتيتها بعد أن كانت دوماً تعلن الحرب عليها بالاحتقار والانتحار تارة أخرة بسبب ما اقترفه من الآثام والشخص الذى يتقبل ذاته ، لا يتطرق إليه الغرور الزائف الذى يعرضه – على حد قول علماء النفس – (إلى الشعور بجنون العظمة ، وهو يدفع صاحبه إلى المرض العقلى وبصفة خاصة إلى جنون الاضطهاد ، ومن أعراضه الشعور بالعظمة الزائدة وبالقوة ، كما يشعر المريض بأن المجتمع يضطهده ويهدر حقه ولا يراعى نبوغه وتفوقه)[١] .

(٤) التوبة إلى الله تعالى تدفع النفس من التحرر من الإحساس بالذنب والخوف ، ذلك أن الفرد المذنب يشعر بالتوتر والتعاسة كعوامل معوقة له فى حياته نتيجة لخوفه الشديد من الأذى الذى قد يصيبه بسبب شعوره بالذنب وتأنيب الضمير ولوم الذات .

ومن ثَم تكمن الحكمة فى الإسلام بدعوة النفس البشرية بالالتجاء إلى الله تعالى بالتوبة والإنابة إليه ، كأسلوب علاجى مما اعتراها من الأمراض النفسية (كالقلق والخوف والتوتر والظلم وغيرها من براثن الانحراف والجنوح التى تدمر الصحة النفسية للإنسان .

ولأن التوبة والاستغفار عبادة (روحية ونفسية ودينية) تقى النفس البشرية الأمراض ، ولأن فيهما الرجوع إلى الله تعالى ، والشعور بالحاجة إلى عفوه ورحمته .

فالمؤمن بالله تعالى – إذا ما ارتكب إثماً – أو اقترف معصية – سرعان

---

(١) انظر (أمراض العصر) د . عبد الرحمن العيسوي نقلا من (الإسلام والعلاج النفسي) للمؤلف ص ١٧٧ .

ما يستغفر الله تعالى ويعلم بأن الله يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات .

قال تعالى : ﴿ **ومن يعمل سوءاً أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفوراً رحيماً** ﴾[1] .

ويدرك ثمرة هذا الالتجاء كما فى قوله تعالى : ﴿ **فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا * يرسل السماء عليكم مدرارا * ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا** ﴾[2] .

وكما يفهم من قول هود فيما حكاه القرآن عنه : ﴿ **وياقوم استغفروا ربكم ثم توبوا إليه يرسل السماء عليكم مدرارا ويزدكم قوة إلى قوتكم** ﴾[3] .

وبهذا الأسلوب العلاجى للأمراض النفسية التى تعترى النفس البشرية ، يكون للإسلام قصب السبق على سائر الدراسات النفسية والمذاهب الوضعية إذا ما قورنت أساليبها العلاجية فى ميدان النفس ، بالأساليب العلمية (الوقائية) والعلمية (العلاجية) فى الإسلام شهد بذلك علماء الغرب بمختلف تخصصاتهم النفسية والدينية كما أسلفت فى ثنايا هذه الدراسة .

وبعد :

فلقد عرضت للأمراض النفسية من خلال نظرة علماء النفس وسبل معالجتهم لهذه الأمراض ، ثم بينت وجهة المنهج الإسلامى لهذه الأمراض فى ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ، وتبيّن لى ما يلى :[4] .

---

(١) سورة النساء : آية ١١٠ .

(٢) سورة نوح : آية ١٠ – ١٢ .

(٣) سورة هود : آية ٥٢ .

(٤) انظر في هذا الصدد : (الإسلام والعلاج النفسي) ص ٣٠ – ٣٢ ، ص ٤٦ – ٤٧ بتصرف و(القرآن وعلم النفس) ص ٢٨٣ – ٢٨٤ بتصرف ، وانظر (نظريات الغرب وحضارته في ميزان الإسلام) تأليف ماهر خليل سلسلة البحوث الاسلامية ص ٨٥ – ٩٢ بتصرف / السنة السابعة عشرة الكتاب الثاني ١٩٨٦م .

أولا : أن التراث الإسلامى حافل بكثير من النظريات النفسية - التى يدعى علماء النفس ابتكارها فى عصرنا الحاضر - وله فضل السبق فى التعرف عليها وفى ممارستها وإن لم تكن قد أعطيت نفس المصطلحات التى اصطلح عليها علماء النفس .

وهذا ما يدفعنى إلى القول : ينبغى على الباحث فى النفس البشرية أن يعود إلى هذا التراث ليستقى من منابعه الأصيلة فيما يريد دراسته بدلاً من الاعتماد على الفكر البشرى ، ذلك لأن النظريات النفسية الإسلامية تتميز على - غيرها من الدراسات النفسية - بما يلى علاوة على جانب السبق التاريخى :

- أنها تهتم بالجوانب الروحية والمادية فى طبيعة النفس البشرية ، ولا تقتصر على جانب مادى أو روحانى فحسب ، كما هى نظرة العلوم الإنسانية وخاصة علم النفس مجال هذه الدراسة .

- أن علم النفس الإسلامى يعتمد على النظرة أو الجانب الأخلاقى فى جوهره ووجهته ومن ثّم فهو يهتم بغرس المبادىء والقيم الأخلاقية فى أبناء الأمة الإسلامية .

- أن علم النفس الإسلامى يهتم بالجانب العقلى فلا مجال فيه للشعوذة والخرافة والوهم والدجل ، ولكنه يخاطب عقل الإنسان وفكره ووجدانه ، ويعتمد على الإقناع والبرهنة والتبصير فى الأدلة والشواهد من معجزات الله فى مخلوقاته وآياته فى الكون والوصول إلى النتائج القائمة على أساس الاستدلال العقلى والمنطقى ، بخلاف النظرة النفسية الحديثة - فى علم النفس - والتى تعتمد على الملاحظة والمعامل التجريبية والنظرة الافتراضية الظنية .

- أن علم النفس الإسلامى يمتاز بالنظرة الشمولية التكاملية فى طبيعة الإنسان ، بخلاف وجهة نظر الدراسات النفسية - فى علم النفس - التى تعتمد على النظرة الجزئية والتى تجزىء الإنسان والمعرفة الإنسانية إلى جزئيات صغيرة وتضيع معها الغاية الكلية لطبيعة الشىء المراد دراسته وبحثه ، ومما يدل على هذا تعدد فروع

علم النفس .

– إن علم النفس الإسلامى يمتاز بغرس القيم الدينية فى قلب الفرد ووجدانه ، وتأصيل الإيمان وترسيخه إلى حيز الوجود الفعلى والسلوك العملى .

هذا فيما يتعلق بالمقارنة بين النظريات النفسية فى علم النقس ، والمنهج الإسلامى .

ثانياً : مقارنة بين المنهج العلاجى فى الدراسات النفسية الحديثة والمنهج الإسلامى :

وبالتأمل بين خصائص العلاج فى علم النفس ، والنظرة الإسلامية نجد أن المنهج الإسلامى يتميز بما يلى :

– إن علاجه – للأمراض النفسية – يعتمد على بث الإيمان ، وترسيخ دعائمه فى النفس البشرية ، وللإيمان قيمة وقائية وعلاجية تجعل المؤمن يشعر بالأمن والتكيف والتوافق النفسى .

– إن علاجه يعتمد على السلوك والعمل ، بمعنى أنه فرض العبادات المتنوعة كأساليب فعالة فى تعديل السلوك كى تتلائم مع طبيعة النفس ، ولأن العبرة بالعمل الحقيقى والسلوك الفعلى فى إطار أداء هذه العبادات كى تنجو النفس من شر هذه الأمراض النفسية .

– إن علاجه يعتمد على الجانب الخلقى بمعنى بث القيم الخلقية فى النفس البشرية .

– إن علاجه يعتمد على الجانب التعضيدى – بلغة هذا العصر – فهو يقدم العون والمساعدة والتأييد للمريض حتى يرضى عن نفسه ويثق بها ، ويتحرر من مشاعر الدونية والنقص .

– إن علاجه يعتمد على الجانب العقلى بمعنى أنه يقوم على أساس إقناع المريض بالحلول المنطقية وهو بذلك يستخدم تأثير العقل إلى جانب التأثير فى إرادة المريض وشعوره .

– إن علاجه يعتمد على النظرة الشمولية حيث يتناول الإنسان بكافة جوانبه الجسمية والعقلية والروحية والخلقية والاجتماعية والاقتصادية والعلمية والعملية والأسرية والفردية وغيرها .

– إن علاجه يعتمد على المنهج الواقعى لاعلى النظرة الخيالية أو الوهمية .

– إن علاجه يعتمد على أساليب وقائية وعلاجية تساعد الإنسان على تحمل مشاق الحياة بنفس راضية مطمئنة ، وتقلل من احتمالات التوتر والضيق والشعور بالهم والقلق والوساوس والمخاوف المرضية ، كالعبادات ، والقيم الخلقية ، والأدعية والأذكار ، والصبر ، والتوبة والاستغفار وهى أساليب تخلّص النفس مما اعتراها من الاضطرابات النفسية والتوترات العصبية .

– علاوة على أن المريض بالمرض النفسى يعتمد على الله تعالى فى الشفاء لا على بشر لا يملك لنفسه ضراً ولا نفعاً (كما فى مدرسة التحليل النفسى والعبادات النفسية وغيرها) .

– والتحليل النفسى ما هو إلا محاولة لأخذ الاعتراف من المريض وسحبه منه سحباً أما الالتجاء إلى الله تعالى اعتراف للنفس بأخطائها طواعية واختياراً .

– والتحليل النفسى لابد وأن يكون أمام طبيب نفسى ، وأن يأخذ المريض موعداً وينتظر دوره ، بخلاف الالتجاء إلى الله تعالى ، فالله سبحانه وتعالى ﴿ **يبسط يده بالليل ليتوب مسيىء النهار ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيىء الليل ...** . ﴾[1] وهو أقرب إلينا من حبل الوريد .

– لا يزيل التحليل النفسى ما فى قلب المريض من خوف من محاسبة الله تعالى (وتأنيب الوجدان) كما أنه ليس فى وسع الطبيب النفسى أن يعد مريضا وعدا قاطعا بالشفاء ، كما أنه وسيلة من وسائل العلاج ، بخلاف الالتجاء الى الله تعالى

(١) مسند الإمام أحمد بن حنبل جـ ٤ ص ٣٩٥ وانظر صحيح مسلم في كتاب التوبة حديث رقم ٣١ .

فإنه يمنحه الطمأنينة والسكينة النفسية ، وفيه العفو والمغفرة ، وفيه الشفاء للنفس البشرية من آلامها وأمراضها .

قال تعالى : ﴿ **ومن يعمل سوءاً أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفوراً رحيما** ﴾[1] .

وقال تعالى : ﴿ **وإذا جاءك الذين يؤمنون بآياتنا فقل سلام عليكم كتب ربكم على نفسه الرحمة أنه من عمل منكم سوءا بجهالة ثم تاب من بعده وأصلح فأنه غفور رحيم** ﴾[2] .

وقال تعالى : ﴿ **فمن تاب من بعد ظلمه وأصلح فإن الله يتوب عليه إن الله غفور رحيم** ﴾[3] .

وقال تعالى : ﴿ **وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً** ﴾[4] .

وقال تعالى : ﴿ **وتوكل على الله** ﴾[5] ، وقال تعالى : ﴿ **قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا** ﴾[6] ، وقال تعالى : ﴿ **واصبر وما صبرك إلا بالله** ﴾[7] ، وقال تعالى : ﴿ **وما تشاؤون إلا أن يشاء الله** ﴾[8] .

هذه الآيات وغيرها كثير – تمنح الإنسان الطمأنينة وسكينة النفس لإحساسها بالأنس بالله تعالى ، وتزيل من النفس التوجس والقلق والخوف والاضطراب الذي

(١) سورة النساء : آية ١١٠ .

(٢) سورة الأنعام : آية ٥٤ .

(٣) سورة المائدة : آية ٣٩ .

(٤) سورة الإسراء : آية ٨٢ .

(٥) سورة النساء : آية ٨١ .

(٦) سورة التوبة : آية ٥١ .

(٧) سورة النحل : آية ١٢٧ .

(٨) سورة الإنسان : آية ٣٠ .

ينتاب النفس البشرية المريضة ، كما تمنح الإنسان مزيداً من القوة ، وتعطيه قسطاً أوفر من التحمل والصمود في مواجهة المصائب والشدائد ، كما أنها تريح النفس تماماً لأنها تزيل عنها الأعباء التي تنوء بحملها .

ومن هذه الخصائص العلاجية والوقائية - في الإسلام - لعلاج الأمراض النفسية التي تعتري النفوس البشرية المريضة استطاع الإسلام أن يكيّف النفس في غرس هذه الخصال مما ساعد على تكوين شخصية سوية متمتعة بالصحة النفسية ، له أكبر الأثر في تكوين مجتمع سليم .

* خاتمة البحث *

إن العناية بالنفس البشرية عناية بالإنسان ، ذلك لأن النفس تمثل جانباً هاماً من شخصيته ، وهي أقرب إلى الطبع أو القوة الحيوية التي تشمل الإرادة ، كما تشمل الغريزة ، كما تعمل واعية ، ومن أجل هذا ، عني الإسلام بتزكية النفس ، ذلك لأن النفس إذا تركت بلا تهذيب وتزكية وكان فيها بدائياً يصحبها عدم اتزان كالذي يغضب من أدنى شيء والذي يفزع أو يرتاع من أي خبر ، أو يفرط في الضحك من شيء يسير ، ولكن بالتدريب والاستمرار ، والتخلق ، تكتسب النفس أخلاقاً جديدة . وكل إنسان صالح لأن يروّض نفسه ، ويتخلق بخلق جديد مع تفاوت بين الناس في سرعة الاستجابة وفي بطئها .

وإذا كانت النفس في الإسلام تذكر على أنها ذات الإنسان ، إلا أنّ فيها قوي داخلية ، وهذه القوى تجمعها خاصية الإنسان ، فإن النفس في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ، هي محرك الإنسان نحو تحقيق أهدافه ، وإشباع حاجاته على قدر المستطاع ، وهي لذلك مكلفة ، يلزم تدريبها وتهذيبها ، وهذه القوى هي الغرائز التي تدفع الإنسان لإشباع حاجات جسدية ونفسية ، والالتزام بتوجيه العقل نحو منهج الله تعالى ، وهذا – بلا ريب – هو السلوك السوي ، والسلوك المرضي هو ما دون ذلك ، وإلى جانب هذه القوى النفسية ، فهناك العواطف ، التي إذا ما ارتبطت بالله تعالى ، كان لها دور بالغ الأهمية ، في توجيه سلوك الإنسان .

ومن أجل ذلك كانت عنايتي بالتأمل في وجوه التباين بين المنهج الإسلامي ، والدراسات النفسية – القديمة والحديثة – في بيان هذه الغرائز النفسية في طبيعة النفس البشرية ، ومدى علاقة هذه القوى بالأمراض النفسية ، ومن خلال عرضي لهذه الرسالة بدا لي ولكل مؤمن بدينه ، ملتزم بشرائعه ، أن للإسلام قصب السبق

في اعترافه بغرائز النفس البشرية ، وعنايته بها ، وأهميتها في طبيعة هذه النفس ، لذا لم يدع إلى كبتها أو قمعها – كما هو الحاصل في بعض مدارس علم النفس – وإنما وضع لها منهجاً لتنظيمها وضبطها ، وطرقاً لإشباعها ، عن طريق القيم الدينية والخلقية والتربوية والنفسية والإجتماعية وغيرها ، لتتلاءم الحياة النفسية للنفس البشرية وفطرتها السوية التي خلقها الله تعالى عليها .

كما عنيت في هذه الرسالة – المتواضعة – بإبراز مدى علاقة هذه الغرائز بطبيعة الأمراض النفسية ، وأن عدم إشباعها بالمنهج الذي رسمه الإسلام لسبل الإشباع يؤدي بالنفس إلى براثن الجنوح والانحراف ، وهو ما يؤدي بها إلى اعتلالها ، وتعرضها للاضطرابات النفسية والتوترات العصبية ، ملتزماً في عرضي لهذه الأمراض ، المقارنة بين مدارس علم النفس – رغم تعدد فروعها ونظرياتها في بيان الأمراض النفسية وأساليب علاجها – وبين المنهج الإسلامي .

والمتأمل في هذا العرض يلمس بُعد النظرة العلمية والمنهجية في الإسلام على سائر الدراسات النفسية قديمها وحديثها .

ولذا أود أن أبرز أهم نتائج هذه الدراسة ، ويمكن إجمالها في النقاط الآتية :

الأولى : شمولية النظرة الإسلامية لطبيعة النفس البشرية من جميع جوانبها (الدينية ، والنفسية ، والخلقية ، والاجتماعية ، والتربوية ، وغيرها) بخلاف النظرة الجزئية للخصائص الإنسانية في سائر العلوم البشرية وخاصة علم النفس مجال البحث في هذه الدراسة .

الثانية : إن الله سبحانه وتعالى قد أودع في طبيعة النفس البشرية غرائز لتؤدي مهمتها وغايتها في هذه الطبيعة البشرية ، فلم يخلقها عبثاً ، وإنما خلقها – سبحانه وتعالى – لتتلاءم وطبيعة النفس الفطرية ، بخلاف النظرة المتضاربة في مدارس علم النفس لهذه الطبيعة البشرية ، فمنهم من اعترف بها ، ومنهم من خصصها في غريزة واحدة بعينها ، كما أنهم اختلفوا في مسمياتها ، وأهميتها للنفس ، مما أدى إلى تضارب

هذه الآراء جميعها وفقدانها للمنهجية العلمية .

الثالثة : لم تتمكن سائر الدراسات النفسية - قديماً وحديثاً - في تقديم أسلوب أنفع ، وتقويم أفضل للنفس في معرفة أسباب الانفعالات الحادة ، وإن كانوا قد توصلوا إلى معرفة أثرها على الإنسان ، إلا أنهم لم يتمكنوا من معرفة العلاج في ضبطها مبيناً أن للإسلام قصب السبق في هذا الميدان أيضاً .

الرابعة : لم تبرز النظريات النفسية - قديمها وحديثها - أهمية العواطف النفسية في طبيعة النفس البشرية ، وإن كانوا قد عنوا بالجانب المادي منها ، مما أفقد دراساتهم شروط المنهج العلمي الصحيح ، والذي لا يتوافر - كما أرى - في أي مذهب أو نظرية بشرية إلا في الإسلام ، ومبرزاً - أيضاً - أهمية هذه العواطف ومنهج الإسلام في تنميتها في النفس البشرية .

الخامسة : كذلك أهملت الدراسات النفسية - قديمها وحديثها - الجانب الإرادي في طبيعة النفس البشرية وإن تحدثوا عنه ، فإني أرى أن بحثهم في بيان هذا الجانب سطحي وفاقد لأسلوب النظرية العلمية الدقيقة للنفس ، والتي لا تتوافر إلا في المنهج الإسلامي ، مبيناً مدى عناية الإسلام بهذا الجانب ، ومنهجه في تنميته في النفس البشرية .

السادسة : وفي مجال البحث في الأمراض النفسية اتضح لي أن الدراسات النفسية - أيضاً - في هذا الميدان لا تشفي غليلاً ، ولا تعالج عليلاً - فهي لم تقدم جديداً في هذا الجانب - وإن بددت مؤلفاتهم وكثرت تراجمهم في هذا الصدد - فإن أذاعوا أنهم لهم الفضل في بيان الأمراض النفسية وأعراضها ! ! ...

أقول لهم : إنه مع جهدكم المشكور ، لم تأتوا بجديد في بيان الأمراض النفسية وأعراضها ، فللإسلام - في هذا الجانب - السبق التاريخي والعلمي ، فضلاً عن أن علماء النفس ، والمعنيين بالدراسات النفسية يهتمون بالجانب المادي فقط من الطبيعة البشرية ، أما الإسلام فإنه يهتم بالجانب المادي والروحي منها . وإن ضجوا

وفرحوا لمعرفتهم للأساليب العلاجية للأمراض النفسية ، فللإسلام في إبراز هذه الأساليب فضل السبق - أيضاً - في هذا الميدان .

وإن أذاعوا وأشاعوا أنهم قدموا لنا أسس الصحة النفسية للإنسان في هذه الحياة ، فهي أسس مبنية على باطل ، لأنها مستمدة من الفكر الغربي تعبر عن بيئاتهم وثقافتهم وطبيعتهم المادية ، وأنها ليست يقينية بل هي فروض ظنية ، وما بنى على باطل فهو باطل ، والأسس القويمة للصحة النفسية للإنسان تكمن في المنهج الإسلامي الممثل في هدى (القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة) فهما بحق مصدرا الصحة النفسية ، وخير ما يقدمان سبل الوقاية والعلاج للنفس البشرية مما انتابها من توترات عصبية واضطرابات نفسية .

السابعة : إن نظريات وبحوث المدارس النفسية موضوعة في أسلوب له طابع علمي برّاق ليخفي ما وراءه من هدف ، فقد بدأت هذه المذاهب والنظريات - الموضوعة في العلوم الإنسانية بصفة عامة والنفسية بصفة خاصة - لتحل محل الأديان ومعارضة لها ، وقد ظهرت هذه المذاهب حين عجز الدين في الغرب عن العطاء ، وحين انفصلت الأخلاق عن الدين .

الثامنة : إن هذه البحوث والدراسات الإنسانية بصفة عامة والنفسية بصفة خاصة تقوم على مسلمات أساسية تخالف مخالفة كاملة المنهج الإسلامي من ناحية ، والحقائق التاريخية من ناحية أخرى ، لأنها تتعارض مع التاريخ البشري عامة وتتجاوز ما يعتقده المسلمون والعرب بصفة خاصة .

التاسعة : إن هذه النظريات متضاربة ومتعارضة ، إذ أن كل نظرية منها قد نشأت في بيئة معينة ، وتحاول الاستجابة لتحد معين ، ومنها نظريات وبحوث طرحت في مواجهة الركائز التي يقوم عليها المنهج الإسلامي ، إلا أنني يمكنني القول : إن هذه النظريات لا تستطيع أن تستوعب الحقائق والأصول الإسلامية حتى لو أرادت أن تحكم حكماً نزيهاً صادقاً ، ثم هي في نفس الوقت تعجز عن

هذا الحكم لأمرين :

الأول : لخضوعها لأيدلوجيات لغاتها وفكرها وبيئتها .

والثاني : ولمفهومها الموروث تجاه الشرق والغرب والأجناس من غير الجنس الأبيض .

العاشرة : إن هذه البحوث والدراسات الإنسانية تعاني من القلق والتمزق والضياع وانفصام الشخصية لغلبة الطابع العقلي المادي الحسي عليها .

الحادية عشرة : إن من أبرز طوابع هذه النظريات أنها دائماً متغيرة ، ولا تستقر على رأي معين وتنقض نفسها بنفسها ، وما تبنيه مدرسة من المدارس النفسية إلا وتهدمه أخرى ، ثم إنها تعتمد على النظرية الفردية الذاتية ، بالإضافة إلى فرضيتها وضعت تحت الملاحظة والتجربة والاختبار ، ثم تحولت مع مر الأيام إلى نظريات ... وما من نظرية من هذه النظريات – على اختلافها – بدأت في أول أمرها إلا وقد اجتاحتها عوامل التغير وعدم الثبات والاستقرار .

الثانية عشرة : لقد بدا فشل هذه النظريات عن تقديم منهج سليم في بيان معرفة الطبيعة الإنسانية ، فعجزت عن التفرقة بين المفاهيم التي تتصل بالإنسان ، وبين المفاهيم التي تتصل بطبيعة الكون ، في مجال العلوم الدنيوية تقوم على منهج التجريب ومعادلات مضبوطة ثابتة ، وصدق الله تعالى : ﴿ **يعلمون ظاهراً من الحياة الدنيا وهم عن الآخرة هم غافلون** ﴾ سورة الروم : آية ٧ . أما فيما يتعلق بحال الطبيعة الإنسانية ، فإن الأمر يختلف اختلافاً جوهرياً ، ولابد من فهم آخر لدراسة طبيعة الإنسان غير هذه المناهج المادية ، وصدق الله تعالى : ﴿ **ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير** ﴾ سورة الملك : آية ١٤ .

الثالثة عشرة : إن الملاحظ على نظريات هذه العلوم الإنسانية المادية أنها تختلف من فكر لآخر ، ومن أمة لأخرى ، اختلافاً في جوانب عديدة من تباين الأمم

والشعوب والعقائد ، وذلك راجع إلى عدم إحاطتهم للطبيعة الإنسانية .

الرابعة عشرة : إن المنهج الإسلامي مبني على أسس جذرية وعميقة ذلك لأنه قام وفي أحضانه الثقافة العربية على أساس تأكيد الذات والأصالة ، ودعا معتنقيه إلى معارضة التقليد الأعمى وحذرهم من تقمص الشخصيات والتشبه بالغير حتى يكون المسلم متميزاً عن غيره .

وهذا ما يدفعني إلى أن أناشد أساتذتنا من علماء النفس الأجلاء أن لا يستقوا منابع نظرياتهم من فكر غربي وافد ، بل عليهم أن يولوا وجوههم نحو الإسلام الممثل في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ، حتى يغلب على نظرياتهم وأبحاثهم الطابع العلمي المنهجي .

الخامسة عشرة : لقد عجزت العلوم الإنسانية ، وسائر المذاهب والنظريات الوضعية عن إبراز مكانة الإنسان في الأرض ، رغم عنايتها واهتمامها بالإنسان ، أما الإسلام فقد قرر وأكد حق استخلافه في الأرض ، وبيّن أهميته كفرد في الأسرة والمجتمع ، ولذلك حرّر طاقاته كلها ، لينطلق – من هذه الحرية – في سبيل خدمة تقدمه كإنسان ، وذلك وفق مناهج خاصة وضعها له الإسلام .

ومن ثمّ يبرز موقف الإسلام من الطبيعة الإنسانية وأنه يعطينا منهجاً فريداً مقنناً من قبل الله تعالى ، ومخالفاً لسائر النظريات النفسية والإنسانية المتضاربة ، فقد اعترف بغرائزه التي أودعها الله فيه ، وهذا يعني اعترافه بطبيعته الممزوجة بالمادة والروح ، والجسم والعقل والقلب ، والدنيا والآخرة ، إنها نظرة كلية دون تجزئة أو انشطارية ، ومع اعترافه بوجود هذه الغرائز في الطبيعة البشرية وضع لها ضوابط ، ومناهج تهذيبية وتربوية الغاية منها حماية الإنسان نفسه من الانهيار والتدمير ، وحتى يكون قادراً على أداء رسالته في الأرض ، ومواجهة تحدياته دون أن يضعف أو يستكين ، بل وجعل سعيه في الحياة الدنيا مرتبطاً بالجزاء في الآخرة .

السادسة عشرة : الدين فطرة في طبيعة النفس البشرية ، ولا يستطيع الإنسان أن يعيش في الحياة بغير دين يقومه ويهذبه ، ويضع له ضوابط تحكم طغيان غرائزه الجامحة ، وذلك بعكس النظريات النفسية والتربوية والإنسانية السائدة في عصرنا الحاضر – إلا من آتاه الله العلم والحكمة واعترف بهذه الفطرة الأصيلة في طبيعة الإنسان – فقد عجزت عن تقديم البديل عن الدين يشفي روح الإنسان ، ويملأ حياته السكينة والطمأنينة ، مما أدى إلى فشل هذه العلوم في تقديم سبل التهذيب والتربية لغرائز الإنسان ، وأمراضه النفسية والعصبية التي انتابته .

السابعة عشرة : لقد حرّر الإسلام الفكر الإنساني من الظنون والفروض والأساطير والأهواء (كالشعوذة والسحر والكهانة وغيرها) كأساليب علاجية في شفاء ما اعترى النفس من أمراض وعلل ، وحثه على التماس منابع الصحة النفسية ومصادر وأسس تكيفها من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ، وبذلك ولد الفكر الإسلامي في أحضان التوحيد الذي حرّر النفس البشرية والعقل البشري من قيد الوثنية والجهل والخرافة والتقليد والعبودية والطغيان إلا لمن هو أعلم بالكيان الإنساني وخالقه وهو الله سبحانه وتعالى .

الثامنة عشرة : إن تعظيم العقل وتمجيده واتخاذه طريقاً للمعرفة ليس نظرية أصيلة في مفهوم المنهج الإسلامي الذي يقيم منهج المعرفة على العقل والقلب والوحي والإلهام في طرق متكاملة لا ينفصم فيها العقل وحده ، أو القلب أو الوحي بل كلها طرق مؤدية إلى المعرفة ، وبالتالي لا سلطان للغريزة النفسية الجامحة على العقل أو القلب ما داما متعلقان بذات الله تعالى ، وذلك بعكس النظريات النفسية أو التربوية المادية الحديثة التي تجزيء الإنسان جزأين وتشطره شطرين مما كشف البحث العلمي عن حقيقة لا محيص عنها وهي أن منهج العلوم الإنسانية على اختلافها لا تصلح منهجاً للتطبيق في مجال الدراسات الإنسانية إلا التي تستقي منابعها من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة .

التاسعة عشرة : إن العلاج الأمثل للاضطرابات النفسية والتوترات العصبية يكمن في الركائز الأساسية التي وضعها الإسلام من خلال منهجه العلمي والعملي (الوقائي والعلاجي) ، إنه الإيمان بالله تعالى دون الاعتماد على العيادات النفسية البشرية فما تقدمه مخدرات ومسكنات علاجية لفترة زمنية مؤقتة ومحددة ، بخلاف ما يقدمه الإسلام من أساليب علاجية تقي النفس شر هذه الأمراض إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها .

وصدق الله تعالى :

(١) - (ما فرطنا في الكتاب من شيء) سورة الأنعام : آية ٣٨ .

(٢) - وقال تعالى : ﴿ **وأن هذا صراطي مستقيماً فاتبعوه ولا تتبعوا السبل فتفرق بكم عن سبيله ذلكم وصاكم به لعلكم تتقون**) **سورة الأنعام آية ١٥٣** .

- **وقال تعالى** : ﴿ **إن هذا القرآن يهدي للتي هي أقوم ويبشر المؤمنين الذين يعملون الصالحات أن لهم أجراً كبيرا**) **سورة الإسراء** : **آية ٩** .

- **وقال تعالى** : ﴿ **وننزّل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا** ﴾ سورة الإسراء : آية ٨٢ .

- وقال تعالى : ﴿ **ومن يؤمن بالله يهد قلبه وهو بكل شيء عليم** ﴾ سورة التغابن : آية ١١ .

- وقال تعالى : ﴿ **فمن يؤمن بربه فلا يخاف بخساً ولا رهقا** ﴾ سورة الجن : آية ١٣ .

والقرآن الكريم والسنة النبوية يجنبان المؤمن الأمراض النفسية ، إلى جانب أنهما وضعا الأسس المنهجية للتكيف والتوافق النفسي للنفس البشرية .

وبعد : فهذه الدراسة تعدّ بمثابة بداية عامة ، وتخطيط مجمل لبيان النظرية النفسية في إطار التصوير الإسلامي ، بيد أن الدراسة الشاملة والتخطيط العلمي

لبيان هذه النظرة المتكاملة في الإسلام فذاك ميدان يتطلب جهوداً علمية متضافرة ، بل وربما لجيل عالمي كامل .

ولذا - فقد حاولت قدر طاقتي البشرية - أن أبرز غرائز النفس البشرية وأمراضها ومنهج الإسلام في معالجتها ، في إطار هذه المنهجية الإسلامية المتكاملة للنفس البشرية ، راجياً أن أكون قد وفقت في بيانها .

كما أتقدم ببعض المقترحات والتي أرجو من أساتذتي الأفاضل إقرار ما يرونه صالحاً للتنفيذ منها وأهمها ما يلي :

أولاً : يجب العناية بدراسة العلوم الإنسانية للداعية المعاصر في جامعتنا الأزهرية الموقرة ، لا ليستمد منها ، بل ليشخص ما بها من أخطاء وافدة ، وغربلتها مما شابها من تحريف المضللين كفرويد ودور كايم في ميدان علم النفس وعلم الاجتماع ، ولتكون عونا له في مخاطبة الناس بلغة العصر - كما يقولون - وفكرهم وثقافتهم ، ولذا أطالب بالعناية بتدريس مادة العلوم الإنسانية لبيان موقف الإسلام منها ، والعودة بهذه العلوم إلى التراث الإسلامي لتقنينها ، ووضع الأسس العلمية القويمة لها .

ثانياً : الدعوة لمؤتمرات وندوات تضم العلماء النفسيين الإسلاميين - ممن تؤهلهم ثقافتهم الدينية والنفسية لمثل هذه المؤتمرات والندوات - لتبادل البحوث والخبرات والتخطيط لها في مختلف العواصم في كافة أنحاء العالم الإسلامي .

ثالثاً : أن يعني الإعلام - بجميع وسائله المقروءة والمسموعة والمرئية - بنشر الثقافة النفسية والتربوية والاجتماعية والإنسانية ممزوجة بالناحية الدينية لتوعية الناس سبل الوقاية والعلاج مما انتابهم من علل وأمراض .

رابعاً : العناية بالثقافة النفسية في كافة مراحل التعليم المختلفة ، ليتسنى للطلاب - منذ طفولتهم - معرفة مكنون أنفسهم وطبيعتهم ، وليتمكنوا من

تكوين شخصياتهم تكويناً قويماً قائماً على أسس علمية شريطة أن تكون هذه الدراسات ممزوجة بالتعاليم الدينية .

خامساً : إفساح المجال لطلاب الدراسات العليا والماجستير والدكتوراه - في جامعتنا الأزهرية الموقرة - وتشجيعهم بإبراز مناهج البحث في سائر العلوم الإنسانية لبيان موقف الإسلام منها .

سادساً : أن نعني عناية بالغة بتزويد علماء النفس المعاصرين بالثقافة الروحية الإسلامية مع شرح دقيق وعلمي للتصور الإسلامي لدراسة النفس البشرية ، ليتمكن هؤلاء من ربط العلم بالدين بدلا من اعتمادهم على الفروض والاختبارات والفكر الغربي الوافد .

سابعاً : أن تعني دور النشر - بعيدة عن الأغراض التجارية - بإعداد دار إسلامية تقوم بنشر الكتب المعنية بالدراسات الإنسانية في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية والعلمية والتطبيقية ببيان التصور الإسلامي في هذه العلوم البشرية .

ثامناً : كما أنني أناشد المسئولين بالأزهر الشريف بأهمية الثقافة النفسية للداعية المعاصر ، كي يقوم بدور المحلل النفسي في مواجهة من تعتريهم حياتهم لهذه الأمراض النفسية فهو بثقافته الدينية أقدر وأجدر على تقديم العلاج والشفاء لمرضى النفوس .

وكل ما أرجوه ، هو أن أكون قد وفقت في هذه الدراسة ، وفيما طرحته فيها من آراء وأفكار داعياً المولى عزّ وجل أن يوفقني في دراسات المستقبل وأن تكون أكثر عمقاً ونضجاً ، وأن يوفق كل العاملين في جميع المجالات التي تهدف إلى تقدم العالم الإسلامي ورفعة الإسلام .

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

(أهم مصادر ومراجع البحث)

١ – القرآن الكريم .
٢ – د . إبراهيم محمد سرسيق . : (النفس الإنسانية في القرآن الكريم) جدة / تهامة للنشر / ١٩٨١م .
٣ – د . إبراهيم مدكور . : (في الفلسفة الإسلامية منهج وتطبيق) دار المعارف بدون تاريخ
٤ – إبراهيم مصطفى وآخرون . : (المعجم الوسيط) مجمع اللغة العربية / ١٩٦٠م
٥ – د . إبتسام عبد الحليم الجندي . : (قضايا ومسائل طبية واجتماعية في الإسلام) المجلس الأعلى للشئون الإسلامية / سلسلة دراسات إسلامية / العدد (٢٠٧) / ١٩٧٨م .
٦ – ابن تيمية اقتضاء الصراط المستقيم
مكتبة المدني القاهرة ١٩٨٠م .
٧ – ابن حزم . : (رسالة الأخلاق) سلسلة الثقافة الإسلامية / العدد (٣٤) / ١٩٦٢م .
٨ – ابن عطاء الله السكندري : (بهجة النفوس) تصنيف علي حسن العريض ، المجلس الأعلى للشئون الإسلامية / سلسلة دراسات إسلامية / العدد (٩١) / ١٩٦٩م .

٩ - ابن كثير : (تفسير القرآن العظيم) مصطفى عيسى الحلبي القاهرة / بدون تاريخ .

١٠ - ابن القيم الجوزية : (مفتاح السعادة) مكتبة الأزهر / الطبعة الثانية / ١٩٣٩م .

١١ - ابن القيم الجوزية : (زاد المعاد في هدى خير العباد) المطبعة المصرية / بدون تاريخ .

١٢ - ابن القيم الجوزية : (إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان) مكتبة المنار / بيروت / بدون تاريخ .

١٣ - ابن القيم الجوزية : (الطب النبوي) المكتبة التوفيقية / ١٩٥٧م .

١٤ - ابن القيم الجوزية : (الفوائد) مكتبة الجامعة / الطبعة الثالثة ١٩٧٦م .

١٥ - ابن القيم الجوزية : (الروح) نشر دار الكتب العلمية / بيروت / لبنان ١٩٧٩م .

١٦ - ابن القيم الجوزية : (مدارج السالكين شرح منازل الشاكرين) دار التراث العربي / ١٩٨٢م .

١٧ - ابن منظور : (لسان العرب) دار المعارف / القاهرة / بدون تاريخ .

١٨ - أبو الحسن الندوي : (ماذا خسر العالم بانحطاط المسلمين) دار القلم الكويت / الطبعة العاشرة / ١٩٧٧م .

١٩ - أبو الحسن الماوردي : (أدب الدنيا والدين) دار اقرأ / بيروت / لبنان / ١٩٨١م .

٢٠ - أبو السعود : (إرشاد العقل السليم إلى مزايا القرآن الكريم) إدارة طباعة الجمعية العلمية الأزهرية / القاهرة ١٩٢٨م .

٢١ - أبو القاسم الحسين بن محمد بن المفضل المعروف بالراغب الأصفهاني (ت ٥٠٢ هـ) : (المفردات) تحقيق محمد سيد الكيلاني / دار المعرفة / بيروت / بدون تاريخ .

٢٢ - أبو القاسم الحسين بن محمد بن المفضل المعروف بالراغب الأصفهاني (ت ٥٠٢ هـ) : (الذريعة إلى مكارم الشريعة) تحقيق ودراسة د . أبو اليزيد العجمي / دار الصحوة / الطبعة الأولى / ١٩٨٥م .

٢٣ - أبو الفضل شهاب الدين بن حجر العسقلاني : (هدى الساري مقدمة فتح الباري) تحقيق ومراجعة / عطوة عوض / الطبعة الأولى / جزآن مكتبة ومطبعة مصطفى الحلبي / القاهرة / ١٩٦٣م

٢٤ - أبو الفضل شهاب الدين بن حجر العسقلاني : (فتح الباري شرح صحيح البخاري) مطبعة مصطفى الحلبي / القاهرة / ١٩٥٩ .

٢٥ - أبو الوفا مصطفى المراغي : (السلوك الخلقي الاجتماعي في الإسلام) المجلس الأعلى للشئون الإسلامية / دراسات إسلامية العدد (٦٩) / ١٩٦٧م .

٢٦ - أبو حامد محمد بن محمد الغزالي : (إحياء علوم الدين) طبعة عيسى الحلبي والشعب القاهرة / ١٩٦٩م .

٢٧ - أبو حامد محمد بن محمد الغزالي : (معارج القدس في معرفة النفس) دار الآفاق الجديدة / بيروت / ١٩٧٥م .

٢٨ - أبو حيان التوحيدي : (تفسير البحر المحيط) دار الفكر العربي الطبعة الثانية / ١٩٧٨م .

٢٩ - أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني (ابن ماجه) : (سنن ابن ماجه) حقق نصوصه ورقم كتبه وأبوابه وأحاديثه وعلق عليه محمد فؤاد عبد الباقي / جزآن عيسى الحلبي / ١٩٧٢م .

٣٠ - أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي : (الجامع لأحكام القرآن) دار القلم ، ودار الفكر العربي / ١٩٥٢م .

٣١ - أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة : (الجامع الصحيح وهو سنن الترمذي) تحقيق وتعليق إبراهيم عطوة عوض / الطبعة الثانية / مصطفى الحلبي / القاهرة / ١٩٧٥م .

٣٢ - أحمد أمين : (كتاب الأخلاق) نشر دار الكتب المصرية / ١٩١٤ والكتاب العربي ١٩٦٩م

٣٣ - أحمد بن محمد بن عبد الرحمن بن قدامة : (مختصر منهاج القاصدين) دار الدعوة بيروت ١٩٧٨م .

٣٤ - أحمد بن محمد بن علي المقري الفيومي : (المصباح المنير في غريب شرح الكبير للرافعي الطبعة الخامسة / المطبعة الأميرية وزارة المعارف العمومية / ١٩٢٢م .

٣٥ – د . أحمد زكي صالح : (علم النفس التربوي) مكتبة النهضة المصرية / الطبعة الخامسة / ١٩٥٧م .

٣٦ – د . أحمد شلبي : (التربية الإسلامية) الكتاب الخامس من موسوعة النظم والحضارة الإسلامية / الطبعة الثالثة / مكتبة النهضة المصرية : ١٩٧٨م .

٣٧ – د . أحمد شوقي الفنجري : (الطب الوقائي في الإسلام) الهيئة المصرية العامة للكتاب / ١٩٨٠م .

٣٨ – د . أحمد عزت راجح : (أصول علم النفس) الدار القومية للطباعة والنشر الطبعة الخامسة / ١٩٦٣م .

٣٩ – د . أحمد عبد الحميد الشاعر : (مناهج البحث الخلقي في الفكر الإسلامي) دار الطباعة المحمدية / القاهرة / ١٩٧٩م .

٤٠ – د . أحمد عبد العزيز سلامه ، د . عبد السلام عبد الغفار : (علم النفس الاجتماعي) دار النهضة العربية القاهرة / ١٩٧٢م .

٤١ – د . أحمد على عجيبة : (الخلاص المسيحي ونظرة الإسلام إليه) رسالة ماجستير غير منشورة من كلية أصول الدين والدعوة بطنطا / إشراف / أ .د . يحيى هاشم حسن فرغل ١٩٨٥م .

٤٢ – د . أحمد فؤاد الأهواني : (خلاصة علم النفس) وزارة المعارف العمومية مطبعة مدكور / ١٩٥٤م .

٤٣ – د . أحمد فؤاد الأهواني : (التربية في الإسلام) دار المعارف / الطبعة الثانية / ١٩٦٧م .
٤٤ – د . أحمد الخشاب : (علم الاجتماع الديني) مطبعة دار الحمامصي ١٩٦٤م .
٤٥ – د . أحمد الشرباصي : (توجيه الرسول للحياة والأحياء) دار الجيل بيروت / بدون تاريخ .
٤٦ – د . أحمد الشرباصي : (يسألونك في الدين والحياة) المجلد الثاني / دار الجيل المصري / الطبعة الثالثة / ١٩٨٠م .
٤٧ – د . أحمد محمود عبد الخالق : (قلق الموت) سلسلة عالم المعرفة / العدد ١١١ الكويت / ١٩٨٧م .
٤٨ – أدموند وسينوت : (حياة الروح في ضوء العلم الحديث) ترجمة / وتقديم إسماعيل مظهر / مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٦٠م .
٤٩ – د . إدوارد سبنسر كولز : (لا تخف) ترجمة أمير بقطر / كتاب الهلال / عدد ٣٢٤ / دار الهلال / ١٩٧٧م .
٥٠ – أرنست هيفمن : (علم النفس في حياتنا الحديثة) ترجمة جميل سعيد / مكتبة الحياة / بيروت / ١٩٦٣م .
٥١ – د . أسماء حسن فهمي : (مباديء التربية الإسلامية) مطبعة الشعب / الطبعة الثالثة / القاهرة / ١٩٧٥م .
٥٢ – إسماعيل بن محمد العجلوني : (كشف الخفاء ومزيل الألباس فيما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس) أشرف على طبعه وتصحيحه أحمد القلاشي / نشر وتوزيع / مكتبة التراث الإسلامي / حلب / بدون تاريخ .

٥٣ - د . إنتصار يونس : (السلوك الإنساني) دار المعارف ١٩٨٦م .
٥٤ - أنور الجندي : (أحاديث عن العقيدة والنفس والحياة) دراسات إسلامية / المجلس الأعلى للشئون الإسلامية / العدد (١٦٥) / ١٩٧٤م .
٥٥ - أنور الجندي : (عالمية الإسلام) سلسلة اقرأ / دار المعارف العدد (٤٢٦) بدون تاريخ .
٥٦ - أنور الجندي : (الشبهات المطروحة في أفق الفكر الإسلامي) دار الاعتصام / سلسلة في دائرة الضوء .
٥٧ - أنور الجندي : (مفاهيم العلوم الاجتماعية ، النفس والأخلاق في ضوء الإسلام) دار الاعتصام / ١٩٧٧م .
٥٨ - أنور الجندي : (أخطاء المنهج الوافد) دار الكتاب / بيروت الطبعة الأولى / ١٩٧٤م .
٥٩ - أنور الجندي : (التربية وبناء الأجيال) دار الكتاب / بيروت ١٩٧٥م .
٦٠ - أنور الجندي : (الإسلام والدعوات الهدامة) دار الكتاب / بيروت / ١٩٨٢م .
٦١ - أنور الجندي : (مفاهيم في النفس والأخلاق والاجتماع من سلسلة الضوء / بدون تاريخ .
٦٢ - أمين مرسى قنديل : (أصول علم النفس) جـ١ / المطبعة العربية / مصر / الطبعة الثانية / ١٩٢٧م .
٦٣ - أوتو كلينبرغ : (علم النفس الاجتماعي) ترجمة حافظ الجمالي / دار مكتبة الحياة / الطبعة الثانية / بيروت ١٩٦٧م .

٦٤ - أيريك فروم : (الدين والتحليل النفسي) ترجمة فؤاد كامل / مكتبة غريب / بدون تاريخ .

٦٥ - أيريك فروم : (المجتمع السليم) ترجمة محمود محمود / مكتبة الأنجلو المصرية / ١٩٦٠م .

٦٦ - الفيروزبادي : (القاموس المحيط) طبع مصطفى الحلبي / ١٩٥٢م .

٦٧ - الكسيس كاريل : (الإنسان ذلك المجهول) تعريب شفيق أحمد فريد / مكتبة المعارف / بيروت / ١٩٧٤م .

٦٨ - باقر شريف الصدر : (النظام التربوي في الإسلام) دار التعارف للمطبوعات / بيروت / لبنان / ١٩٧٩م .

٦٩ - بدر الدين أبو محمد محمود بن أحمد العيني : (عمدة القاري شرح البخاري) دار الفكر / بيروت / بدون تاريخ .

٧٠ - برتر اندرسل : (الوصول إلى السعادة) ترجمة نظمي لوقا / كتاب الهلال / العدد (٣٢١) ١٩٧٧م .

٧١ - برتر اندرسل : (العالم كما أراه) كتاب الهلال / العدد ٣٤١ / ١٩٧٩م .

٧٢ - برتر اندرسل : (أثر العلم في المجتمع) ترجمة محمد الحديدي راجعه أحمد خاكي / الهيئة المصرية العامة ١٩٨٥م .

٧٣ - برنارد فوتكات : (سيكلولوجية الشخصية) مكتبة الأنجلو المصرية الطبعة الثانية / ١٩٦٣م .

٧٤ - بكر موسى : (حرية الإنسان في الإسلام) سلسلة البحوث الإسلامية / السنة التاسعة / ٨٤ / ١٩٧٧م .

٧٥ - بيتر فارب : (بنو الإنسان) ترجمة زهير الكومي / سلسلة عالم المعرفة / العدد ٦٧ / ١٩٨٣م .

٧٦ - د . توفيق الطويـل وآخرون : (مشكلات فلسفية) وزارة المعارف العمومية ١٩٥٤م .

٧٧ - د . توفيق الطويـل وآخرون : (الصراع بين الدين والفلسفة) دار النهضة العربية / الطبعة الثالثة / ١٩٧٩م .

٧٨ - د . توفيق الطويـل وآخرون : (فلسفة الأخلاق ونشأتها وتطورها) دار النهضة العربية / الطبعة الرابعة / ١٩٧٩م .

٧٩ - د . توفيق الواعـي وآخرون : (المرشد الإسلامي في الفقه الطبي) دار الوفاء للطباعة والنشر / الطبعة الأولى / ١٩٨٦م .

٨٠ - د . توفيق محمد عز الدين : (دليل الأنفس بين القرآن الكريم والعلم الحديث دار السلام / الطبعـة الأولى / ١٩٨٦م .

٨١ - توفيق محمد سبع : (نفوس ودروس في إطار التصوير القرآني) جزآن مجمع البحوث الاسلامية ٣٥ - ٣٦ / ١٩٧١م .

٨٢ - توفيق محمد سبع : (المجاهدون في الله) مجمع البحوث الاسلامية ٢٦ / ١٩٧١م .

٨٣ - توفيق محمد سبع : (قيم حضارية في القرآن الكريم) جـ ٢، / مجمع البحوث الإسلامية / ٥٢ /١٩٧٢م .

٨٤ – توفيق محمد سبع : (واقعية المنهج القرآني) مجمع البحوث الإسلامية ٧٠ / ١٩٧٣م .

٨٥ – د . جابر عبد الحميد وآخرون : (مناهج البحث في التربية وعلم النفس) دار – النهضة العربية / ١٩٧٩م .

٨٦ – جان روستان : (الوراثة الإنسانية) ترجمة د . خليل الجر / سلسلة ماذا أعرف ؟ بدون تاريخ .

٨٧ – جلال الدين السيوطي : (سنن النسائي) شرح الحافظ جلال الدين وحاشية الإمام السندي – دار إحياء التراث العربي / بدون تاريخ .

٨٨ – جلال مظهر : (حضارة الاسلام وأثرها في الترقي العالمي) مكتبة الخانجي / القاهرة / ١٩٧٤م .

٩٨ – جمال الدين أبي الفرج عبد الرحمن الجوزي (ت ٥٩٧ هـ) : (تلبيس إبليس) دار عمر بن الخطاب / بدون تاريخ .

٩٠ – جمال الدين محمد القاسمي : (محاسن التأويل) تصحيح محمد فؤاد عبد الباقي دار إحياء الكتب العربية / ١٣٧٦هـ .

٩١ – جمال ماضي أبو العزايم : (فقه النفوس في ضوء القرآن والسنة) دار الدعوة الطبعة الأولى : ١٩٨٣م .

٩٢ – جون كنيدي : (قوة الإرادة ، طرق تنميتها) ترجمة صلاح مراد / دار النهضة العربية / بدون تاريخ .

٩٣ – جوديث راندال : (كل شيء عن الوارثة) ترجمة حسين فهمي راجع / دار المعارف / الطبعة الرابعة / ١٩٧٩م .

٩٤ - جميل صليبا : (المعجم الفلسفي) دار الكتاب اللبناني / بيروت ١٩٨٢م .

٩٥ - جيتس وآخرون : (علم النفس التربوي) ترجمة باشراف د . عبد العزيز القوصي / مكتبة النهضة المصرية / ١٩٦٠م .

٩٦ - جيمس هنري برستد : (فجر الضمير) تعريف د . سليم حسن / دار مصر للطباعة / ١٩٥٦م .

٩٧ - د . حامد عبد السلام زهران : (علم النفس الإجتماعي) عالم الكتب / القاهرة الطبعة الثانية / ١٩٧٣م .

٩٨ - د . حامد عبد السلام زهران : (التوجيه والإرشاد النفسي) عالم الكتب / القاهرة ١٩٧٧م .

٩٩ - د . حامد عبد السلام زهران : (الصحة النفسية والعلاج النفسي) عالم الكتب القاهرة / الطبعة الثانية / ١٩٧٧م .

١٠٠ - د . حامد عبد العزيز الفقي : (دراسات في سيكلولوجية النمو) عالم الكتب القاهرة / ١٩٧٤م .

١٠١ - د . حسن محمد الشرقاوي : (نحو منهج علمي إسلامي) دار المعارف / القاهرة ١٩٧٨م .

١٠٢ - د . حسن محمد الشرقاوي : (نحو علم نفس إسلامي) الهيئة المصرية العامة ١٩٧٩م .

١٠٣ - حسن أيوب : (السلوك الاجتماعي في الإسلام) دار البحوث الاسلامية / الطبعة الثانية / ١٩٧٩م .

١٠٤ - د . حسن عبد العال : (التربية الإسلامية في القرن الرابع الهجري) الطبعة الأولى / دار الفكر العربي / ١٩٧٨م .

١٠٥ - ديل كارينجي : (دع القلق وابدأ الحياة) تعريب / عبد المنعم محمد الزيادي / مكتبة الخانجي / ١٩٨٠م .

١٠٦ - ديوبول فان دالين : (مناهج البحث في التربية وعلم النفس) ترجمة بإشراف سيد أحمد عثمان / مكتبة الأنجلو ١٩٧٧م .

١٠٧ - رياض معوض : (علم النفس التربوي) مطبعة دار العدل / ١٩٥٣ ، ومكتبة الأنجلو / ١٩٥٤م .

١٠٨ - رالف لنتون : (دراسة الإنسان) ترجمة عبد الملك الناشف المكتبة العصرية / صيدا / بيروت / ١٩٦٤ .

١٠٩ - ريتشارد س . لازاروس : (الشخصية) ترجمة د . سيد محمد غنيم / مراجعة د . محمد عثمان نجاتي / دار الشرق / الطبعة الثانية : / ١٩٨٤م .

١١٠ - زاهر الزغبي : (الإسلام ضرورة عالمية) الهيئة المصرية العامة ١٩٧١م .

١١١ - د . زكريا إبراهيم : (مشكلة الإنسان) دار مصر للطباعة / بدون تاريخ .

١١٢ - د . زكريا إبراهيم : (المشكلة الخلقية) دار مصر للطباعة / بدون تاريخ .

١١٣ - د . زكريا إبراهيم : (الزواج والاستقرار النفسي) مكتبة مصر / الطبعة الثانية / ١٩٧٨م .

١١٤ - د . زيدان عبد الباقي : (ركائز علم الإجتماع) القاهرة / ١٩٧٣م .
١١٥ - زكي الدين عبد العظيم المنذري : (الترغيب والترهيب) دار الحديث / القاهرة بدون تاريخ .
١١٦ - د . زكي نجيب محمود : (ثقافتنا في مواجهة العصر) دار الشرق / الطبعة الأولى / ١٩٧٦م .
١١٧ - س . ر . جويس : (آفاق جديدة في علم النفس) ترجمة د . فؤاد أبو حطب / عالم الكتب / ١٩٧٢م .
١١٨ - د . سعد الدين الجيزاوي : (فصول في تربية الشخصية الإسلامية) المجلس الأعلى للشئون الاسلامية ٨١ /١٩٦٨م .
١١٩ - سعيد حوي : (الإسلام) أربعة أجزاء معا / مكتبة وهبة ١٩٧٧ .
١٢٠ - سعيد حوي : (جند الله ثقافة وأخلاقا) مكتبة وهبة .
١٢١ - سعيد حوي : (تربيتنا الروحية) مكتبة وهبة / الطبعة الثانية ١٩٨١م .
١٢٢ - سلامة موسى : (أسرار النفس) مؤسسة المعارف / بيروت / بدون .
١٢٣ - سلامة موسى : (عقلي وعقلك) سلامة موسى للنشر والتوزيع / طبعة الخامسة / ١٩٧٩م .
١٢٤ - د . سعيد إسماعيل علي : (أصول التربية الإسلامية) دار الثقافة للطباعة والنشر / القاهرة / ١٩٧٨م .

١٢٥ - د . سعيد إسماعيل علي : (نشأة التربية الإسلامية) عالم الكتب / القاهرة ١٩٧٨م .

١٢٦ - سليمان بن الأشعث (أبو داود (ت ٢٧٥ هـ) . : (السنن) الطبعة الثانية / الحلبي / القاهرة بدون تاريخ .

١٢٧ - سليمان دنيا : (الدين والعقل) سلسلة الثقافة الاسلامية العدد السادس / دار الجهاد / ١٩٥٩م .

١٢٨ - سميح عاطف الزين : (لمن الحكم ؟) دار الكتاب اللبناني / بيروت الطبعة الثالثة : ١٩٨١م .

١٢٩ - سميح عاطف الزين : (الإسلام وثقافة الإنسان) دار الكتاب اللبناني / بيروت الطبعة الثالثة : ١٩٨١م .

١٣٠ - سميح عاطف الزين : (الإسلام وأيدلوجية الإنسان) دار الكتاب اللبناني / الطبعة الثالثة / ١٩٨٢م .

١٣١ - د . سهام عبد اللطيف : (القيم التربوية في الحديث النبوي كما جاء في البخاري) رسالة ماجستير غير منشورة بكلية البنات / عين شمس / إشراف / د . فتحية حسن سليمان / القاهرة ١٩٧٤م .

١٣٢ - د . سهير فضل الله أبو وافية : (الفلسفة الإنسانية في الإسلام) دار النهضة ١٩٧٨م .

١٣٣ - سيدني جورار : (الشخصية بين الصحة والمرض) ترجمة حسن الفقي وسيد خير الله / الأنجلو المصرية ١٩٧٨م .

١٣٤ - د . سيد أحمد عثمان وغيره : (التفكير دراسات نفسية) مكتبة الأنجلو

الطبعة الثانية ١٩٧٨م .
١٣٥ – د . سيد صبحي : (دراسات في الصحة النفسية) المطبعة التجارية الطبعة الثانية / ١٩٨٤م .
١٣٦ – د . سيد عبد الحميد مرسي : (النفس البشرية) مكتبة وهبة / الطبعة الأولى ١٩٨٢م .
١٣٧ – د . سيد عبد الحميد مرسي : (النفس المطمئنة) مكتبة وهبة ١٩٨٣م .
١٣٨ – د . سيد عبد الحميد مرسي : (الشخصية السوية) مكتبة وهبة ١٩٨٥م .
١٣٩ – سيد قطب : (العدالة الاجتماعية في الإسلام) دار الشرق ١٩٧٤م .
١٤٠ – سيد قطب : (في ظلال القرآن) دار الشروق / الطبعة العاشرة / ١٩٨١م .
١٤١ – سيد قطب : (نحو مجتمع إسلامي) دار الشروق / الطبعة الثانية ١٩٧٥م .
١٤٢ – سيد قطب : (هذا الدين) دار الشروق / ١٩٧٨م .
١٤٣ – سيد قطب : (التصوير الفني في القرآن) دار الشروق / الطبعة الرابعة / ١٩٧٨م .
١٤٤ – سيد قطب : (خصائص التصور الاسلامي ومقوماته) دار الشروق بدون تاريخ .
١٤٥ – شمس الدين الذهبي : (كتاب الكبائر) دار الدعوة / إسكندرية / بدون .
١٤٦ – شيبدون كاشدان : (علم نفس الشواذ) ترجمة د . أحمد عبد

العزيز سلامة / دار الشروق / ١٩٨٤م .

١٤٧ - د . طلعت محمد عفيفي : (منهج الإسلام في معالجة دوافع السلوك الانساني) رسالة ماجستير غير منشورة / جامعة الأزهر .

١٤٨ - د . عائشة عبد الرحمن (بنت الشاطيء) : (مقال في الإنسان) دار المعارف / ١٩٦٩م .

١٤٩ - د . عائشة عبد الرحمن : (الشخصية الإسلامية دراسة قرآنية) دار العلم بيروت ١٩٧٣م .

١٥٠ - د . عباس محجوب : (مشكلات الشباب الحلول المطروحة والحل الاسلامي) كتاب الأمة / العدد ١١السنة١٤٠٦ هـ .

١٥١ - عباس محمود العقاد : (الإنسان في القرآن) دار نهضة مصر / ودار الكتاب / بيروت / ١٩٧٨م .

١٥٢ - عباس محمود العقاد : (التفكير فريضة إسلامية) دار نهضة مصر / بدون .

١٥٣ - عباس محمود العقاد : (حقائق الإسلام وأباطيل خصومه) دار الكتاب بيروت / ١٩٧٤م .

١٥٤ - عباس محمود العقاد : (الفلسفة القرآنية) دار الاسلام / القاهرة ١٩٧٣م .

١٥٥ - د . عبد الحليم محمود : (التفكير الفلسفي في الإسلام) الأنجلو المصرية ١٩٦٨م .

١٥٦ - د . عبد الحليم محمود : (شخصية المسلم) مجمع البحوث الاسلامية ١٩٧١م .

١٥٧ – د . عبد الحليم محمود : (الإسلام والإيمان) دار الكتب الحديثة / الطبعة الثانية / بدون تاريخ .

١٥٨ – د . عبد الحليم عويس : (الإسلام أولا) دار الاعتصام / الطبعة الثانية ١٩٧٦م .

١٥٩ – د . عبد الحميد الهاشمي : (علم النفس في التصور الإسلامي) من سلسلة بحوث المؤتمر العالمي الأول بمكة / ١٩٧٧م .

١٦٠ – د . عبد الجواد السيد بكر : (فلسفة التربية الإسلامية في الحديث الشريف) دار الفكر / الطبعة الأولى / ١٩٨٣م .

١٦١ – د . عبد الرحمن بن علي المعروف بابن الديبع الشيباني : (تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول) أربعة أجزاء في مجلدين / مطبعة البابلي الحلبي / القاهرة / بدون تاريخ .

١٦٢ – د . عبد الرحمن العيسوي : (أمراض العصر ، الأمراض النفسية والعقلية والسيكوسوماتية) دار المعارف الجامعية الاسكندرية / بدون تاريخ .

١٦٣ – د . عبد الرحمن العيسوي : (معالم علم النفس) دار المطبوعات الجامعية / القاهرة / ١٩٧٢م .

١٦٤ – د . عبد الرحمن

العيسوي : (الإسلام والعلاج النفسي) دار الفكر العربي ١٩٨٦م .

١٦٥ – عبد الرازق نوفل : (القرآن والعلم الحديث) دار الجيل / بدون تاريخ .

١٦٦ – عبد الرازق نوفل : (بين الدين والعلم) مطابع الشعب / بدون .

١٦٧ – عبد الرازق نوفل : (المسلمون والعصر الحديث) دار الجيل بدون .

١٦٨ – د . عبد العزيز إسماعيل : (الإسلام والطب الحديث) مؤسسة الأهرام ١٩٧٩م .

١٦٩ – د . عبد العزيز القوصي : (أسس الصحة النفسية) مكتبة النهضة المصرية ١٩٧٣م .

١٧٠ – د . عبد الغني عبود : (في التربية الإسلامية) دار الفكر العربي / ط الأولى / ١٩٧٧م .

١٧١ – د . عبد الغني عبود : (الإنسان في الإسلام والإنسان المعاصر) دار الفكر العربي / الطبعة الأولى / ١٩٧٨م .

١٧٢ – د . عبد الغني عبود : (نحو فلسفة عربية للتربية) دار الفكر العربي الطبعة الثانية / ١٩٧٩م .

١٧٣ – د . عبد الغني عبود : (الأسرة المسلمة والأسرة المعاصرة) دار الفكر العربي / الطبعة الأولى / ١٩٧٩م .

١٧٤ – د . عبد الكريم دهينة : (نفوس مطمئنة) الدار القومية للطباعة والنشر ١٩٦٩م .

١٧٥ – د . عبد الكريم العثمان : (الدراسات النفسية عند المسلمين وخاصة

الغزالي) مكتبة وهبة / الطبعة الأولى ١٩٦٣م .
١٧٦ - عبد الله بن أحمد : (تفسير النسفى) أربعة أجزاء / مطبعة صبيح بدون تاريخ .
١٧٧ - عبد الله ناصح علوان : (تربية الأولاد في الإسلام) جزآن / دار السلام الطبعة الثالثة / ١٩٨١م .
١٧٨ - عبد المتعال الصعيدي : (الحرية الدينية في الإسلام) دار الفكر العربي بدون تاريخ .
١٧٩ - عبد المنعم خلاف : (المادية الإسلامية وأبعادها) دار المعارف الطبعة الثانية ١٩٨٣م .
١٨٠ - عبد المنعم المليجي : (النمو النفسي) الطبعة الثانية / ١٩٥٧ / بدون ذكر مطبعة .
١٨١ - عبد الوهاب حمودة : (القرآن وعلم النفس) دار القلم / المكتبة الثقافية / العدد ٥٥ / ١٩٧٧م .
١٨٢ - د . عثمان لبيب فراج : (أضواء على الشخصية والصحة العقلية) مكتبة النهضة المصرية / ١٩٧٠م .
١٨٣ - د . عزت عبد العظيم الطويل : (في النفس والقرآن الكريم) المكتب الجامعي الحديث / ١٩٨٢م .
١٨٤ - د . علي أحمد علي : (الصحة النفسية مشكلاتها ووسائل تحقيقها) مكتبة عين شمس ١٩٧٩م .
١٨٥ - د . علي أحمد الشحات : (مكانة العلم والعلماء في الإسلام) دار إحياء الكتب العربية / بدون تاريخ .
١٨٦ - علي القاضي : (أضواء على التربية الإسلامية) دار الأنصار

الطبعة الأولى / ١٩٧٩م .
١٨٧ – علي حسن العماري : (القرآن والطبائع النفسية) المجلس الأعلى للشئون الاسلامية / ١٩٦٦م .
١٨٨ – علي خليل أبو العينين : (فلسفة التربية الإسلامية في القرآن الكريم) دار الفكر العربي / ١٩٨٠م .
١٨٩ – د . علي عبد الحليم محمود : (الدعوة الإسلامية دعوة عالمية) جزآن / دار عكاظ للنشر / الطبعة الأولى .
١٩٠ – علي عبد العظيم : (إن الدين عند الله الإسلام) مجمع البحوث الاسلامية / الكتاب الثامن / ١٤٠٢ هـ .
١٩١ – د . علي عبد الواحد وافي : (حقوق الإنسان في الإسلام) دار نهضة مصر ١٩٧١م .
١٩٢ – د . علي عبد الواحد وافي : (الوراثة والبيئة) دار نهضة مصر / بدون تاريخ .
١٩٣ – د . علي محمد مطاوع : (مدخل إلى الطب الإسلامي) المجلس الأعلى للشئون الاسلامية / العدد الخامس ١٩٨٥م .
١٩٤ – عطوف محمود ياسين : (مصطلحات علم النفس) مؤسسة نوفل / بيروت ١٩٨١م .
١٩٥ – عفيفي عبد الفتاح طباره : (روح الدين الإسلامي) دار العلم للملايين بيروت / ١٩٧٩م .

١٩٦ – د . عيسى عبده : (حقيقة الإنسان) ثلاثة أجزاء / دار المعارف ١٩٨١م .

١٩٧ – د . عيسى عبده وغيره : (الملكية في الإسلام) دار المعارف / ١٩٨٤م .

١٩٨ – د . فاخر عقل : (طبائع البشر) كتاب الرعبي / العدد ٦ / ١٩٨٥م .

١٩٩ – فرانك ت سيفيرين : (علم النفس الإنساني) ترجمة د . طلعت منصور الأنجلو المصرية / ١٩٧٨م .

٢٠٠ – كالفن هول وغيره : (نظريات الشخصية) ترجمة فرج أحمد فرج وغيره الهيئة المصرية العامة / ١٩٧١م .

٢٠١ – كريس موريسون : (العلم يدعو للإيمان) ترجمة محمود صالح الفلكي النهضة المصري : ١٩٦٥م .

٢٠٢ – محمد أحمد فرج السنهوري : (حاجة المجتمع إلى الدين) كتب ثقافية رقم ١٥٥ المؤسسة المصرية / بدون تاريخ .

٢٠٣ – د . محمد إبراهيم الفيومي : (في علم النفس وثنائية الإنسان) بدون تاريخ أو اسم مطبعة ولا طبعة .

٢٠٤ – د . محمد إسماعيل إبراهيم : (القرآن وإعجازه العلمي) دار الفكر العربي ١٩٧٧م .

٢٠٥ – د . محمد البهي : (الإسلام فطرة الله) جـ١ مجمع البحوث الاسلامية ١٩٧٦م .

٢٠٦ – د . محمد البهي : (الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر) دار

الكاتب العربي / ١٩٦٧م .
٢٠٧ - محمد الغزالي : (خلق المسلم) دار الكتاب الحديثة / ١٩٦٣م .
٢٠٨ - محمد الغزالي : (الجانب العاطفي من الإسلام) دار الكتب الحديثة / بدون تاريخ .
٢٠٩ - محمد الغزالي : (هذا ديننا) دار الكتب الحديثة / ١٩٧٥م .
٢١٠ - محمد الغزالي : (تأملات في الدين والحياة) دار الكتب الحديثة ١٩٦٣م .
٢١١ - محمد الفقي : (النفس أمراضها وعلاجها في الشريعة الإسلامية) محمد صبيح / الطبعة الأولى / ١٩٧٠م .
٢١٢ - محمد بن علي الشوكاني : (فتح القدير الجامع بين فنى الرواية والدراية من علم التفسير) الحلبي ١٣٨٣ هـ .
٢١٣ - د . محمد بن فتح الله بدران : (الفلسفة الحديثة في الميزان) مكتبة القاهرة الحديثة / ١٩٦٩م .
٢١٤ - محمد تقي فلسفي : (الطفل بين الوراثة والتربية) جزآن ، تعريب وتعليق فاضل الحسيني الميلاني ، الطبعة الثالثة ١٩٨٣ ، دار التعارف ، بيروت .
٢١٥ - د . محمد عثمان نجاتي : (القرآن وعلم النفس) دار الشروق / ١٩٨٥م .
٢١٦ - د . محمد جلال شرف : (سيكلولوجية الحياة الروحية في المسيحية والإسلام) منشأة المعارف / ١٩٧٢م .

٢١٧ - د . محمد جلال شرف : (الله والعالم والإنسان في الفكر الإسلامي) دار المعارف / بدون تاريخ .

٢١٨ - محمد حسن ظاظا وغيره : (علم النفس العام) الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٧١م .

٢١٩ - د . محمد خليفة بركات : (تحليل الشخصية) مكتبة مصر / الطبعة الثانية ١٩٥٤م .

٢٢٠ - د . محمد سيف الدين فهمي : (النظرية التربوية وأصولها الفلسفية والنفسية) مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٦٢م .

٢٢١ - محمد شديد : (قيم الحياة في القرآن الكريم) دار الشعب بدون تاريخ .

٢٢٢ - محمد شديد : (منهج القرآن في التربية) مؤسسة الرسالة بيروت / بدون تاريخ .

٢٢٣ - د . محمد شحاته ربيع : (أصول الصحة النفسية) مطبعة الجبلاوي ١٩٧٧ .

٢٢٤ - د . محمد شامة : (الإسلام في الفكر الأوربي) مكتبة وهبة / الطبعة الأولى / ١٩٨٠م .

٢٢٥ - د . محمد عبد الظاهر الطيب : (تيارات جديدة في العلاج النفسي) دار المعارف الطبعة الأولى / ١٩٨١م .

٢٢٦ - محمد عبد الله السمان : (القرآن والسلوك الإنساني) مكتبة المتبني ١٩٧٢م .

٢٢٧ - د . محمد عبد الحميد البوشي : (الإسلام والطب) الهيئة المصرية العامة ١٩٨٦م .

٢٢٨ - د . محمد عبد الله دراز : (الدين بحوث ممهدة لدراسة تاريخ الأديان) دار القلم / بدون تاريخ .

٢٢٩ - د . محمد عبد الله دراز : (دستور الأخلاق في القرآن) تعريب وتحقيق د . عبد الصبور شاهين ، ومراجعة د . السيد محمد بدوي / مؤسسة الرسالة - بيروت / ١٩٧٣م .

٢٣٠ - د . محمد عبد الله دراز: (في الدين والأخلاق والقومية) دار الكتاب العربى - ١٩٦٧ م) .

٢٣١ - محمد علم الدين : (التربية الإسلامية) المجلس الأعلى للشئون الاسلامية / ١٩٧٧م .

٢٣٢ - محمد علم الدين : (التربية الجنسية بين الواقع وعلم النفس والدين) الهيئة المصرية العامة : ١٩٧٠م .

٢٣٣ - محمد علي الصابوني : (روائع البيان في تفسير آيات الاحكام) مكتبة الغزالي / دمشق / ١٩٧٧م .

٢٣٤ - محمد علي الصابوني : (صفوة التفاسير) مطابع الدوحة الحديثة ١٩٨١م .

٢٣٥ - محمد علي الصابوني : (مختصر تفسير ابن كثير) دار القرآن / بيروت ١٣٩٣ هـ .

٢٣٦ - محمد علي الصابوني : (مختصر تفسير الطبري) دار القرآن /

بيروت / ١٩٨٣م .
٢٣٧ - د . محمد علي البار : (خلق الإنسان بين الطب والقرآن) الدار السعودية ١٤٠٣ هـ .
٢٣٨ - د . محمد عماد الدين إسماعيل : (الشخصية والعلاج النفسي) مكتبة النهضة ١٩٥٩م .
٢٣٩ - د . محمد عماد الدين إسماعيل : (المنهج العلمي وتفسير السلوك) مكتبة النهضة ١٩٦٢م .
٢٤٠ - د . محمد عماد الدين إسماعيل : (الأطفال مرآة المجتمع) عالم المعرفة - الكويت ٩٩ / ١٩٨٢م .
٢٤١ - د . محمد غلاب : (مشكلة الألوهية) نشر عيسى الحلبي / ١٩٤٧م .
٢٤٢ - د . محمد فرغلي فراج وغيره : (السلوك الإنساني في نظرة علمية) دار الكتب الجامعية / ١٩٧٣م .
٢٤٣ - د . محمد فرغلي فراج وغيره : (الحياة النفسية) دار الثقافة / ١٩٨٠م .
٢٤٤ - محمد فريد وجدي : (دائرة معارف القرن العشرين) دار المعرفة بيروت / ١٩٧١م .
٢٤٥ - د . محمد فاضل الجمالي : (تربية الإنسان الجديد) الشركة التونسية للتوزيع تونس / ١٩٦٧م .
٢٤٦ - د . محمد فاضل

الجمالي : (نحو تربية مؤمنة) الشركة التونسية للتوزيع تونس / ١٩٧٧م .

٢٤٧ - محمد قطب : (الإنسان بين المادية والروحية) دار الشروق الطبعة السادسة / ١٩٨٠م .

٢٤٨ - محمد قطب : (دراسات في النفس الإنسانية) دار الشروق الطبعة الخامسة / ١٩٨١م .

٢٤٩ - محمد قطب : (منهج التربية الإسلامية) جزآن / دار الشروق الطبعة الثانية / ١٩٨٠م .

٢٥٠ - محمد قطب : (في النفس والمجتمع) دار الشروق / الطبعة السابعة / ١٩٨٣م .

٢٥١ - د . محمد محمود حجازي : (التفسير الواضح) دار الطباعة الحديثة ١٩٧٩م .

٢٥٢ - محمد مظهر سعيد : (علم النفس الإجتماعي من الإسلام والعالم الحديث مكتبة نهضة مصر / الطبعة الثانية / ١٩٤٥م .

٢٥٣ - محمد مهدي التراقي : (جامع السعادات) مؤسسة الأعلمي / بيروت / الطبعة الرابعة / ١٣٦٨هـ .

٢٥٤ - د . محمد مصطفى الشعبيني : (مقالات في علم النفس) مكتبة النهضة المصرية ١٩٦٢م .

٢٥٥ - د . محمد مصطفى زيدان : (السلوك الاجتماعي للفرد (وأصول الإرشاد - النفسي) مكتبة النهضة المصرية / ١٩٦٥م .

٢٥٦ - د . محمد مصطفى

زيدان : (المرشد النفسي إلى الحياة السوية) نهضة مصر / ١٩٦٥م .

٢٥٧ - محمد يوسف موسى : (فلسفة الأخلاق في الإسلام) مؤسسة الخانجي الطبعة الثالثة / ١٩٦٣م .

٢٥٨ - د . محمود السيد أبو النيل : (الأمراض السيكوسوماتية) مكتبة الخانجي / طبعة أولى / ١٩٨٤م .

٢٥٩ - د . محمود أحمد نجيب : (الطب الإسلامي شفاء بالهدى القرآني) مكتبة وهبة / ١٩٨٢م .

٢٦٠ - د . محمود حب الله : (الحياة الوجدانية والعقيدة الدينية) دار إحياء الكتب العربية / ١٩٤٨م .

٢٦١ - محمود شلتوت : (الإسلام عقيدة وشريعة) دار الشروق / ١٩٧٥م .

٢٦٢ - د . محمود عثمان : (الفكر المادي الحديث وموقف الاسلام منه) الدار الاسلامية للطباعة / الطبعة الثانية / ١٩٨٤م .

٢٦٣ - د . محمود قاسم : (في النفس والعقل) طبعة القاهرة ١٩٤٩م .

٢٦٤ - د . محمود محمد مزروعة : (دراسات في علم الأخلاق) مطبعة العاصمة القاهرة / ١٩٧١م .

٢٦٥ - محي الدين أبي زكريا يحيى بن شرف النووي : (الأذكار) دار التراث العربي / الطبعة الأولى / ١٩٨٦م .

٢٦٦ - محي الدين أبي زكريا

يحيى بن شرف النووي : (رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين) دار إحياء الكتب العربية / بدون تاريخ .

٢٦٧ – محي الدين أبي زكريا يحيى بن شرف النووي : (صحيح مسلم بشرح النووي) إحياء التراث – العربي / بيروت / ١٩٧٢م .

٢٦٨ – د . مصطفى الرافعي : (الإسلام نظام إنساني) بيروت / ١٩٥٨م .

٢٦٩ – د . مصطفى الرافعي : (الإسلام ومشكلات العصر) دار الكتاب بيروت ١٩٧٢م .

٢٧٠ – مصطفى عبد السلام الهيتي : (القلق) مطبعة دار السلام بغداد ١٩٧٥م .

٢٧١ – د . مصطفى عبد الواحد : (الإسلام والمشكلة الجنسية) مكتبة المتبني ١٩٧٢م .

٢٧٢ – د . مصطفى عبد الواحد : (التكيف النفسي) مكتبة مصر

٢٧٣ – د . مصطفى عبد الواحد : (مجالات علم النفس) مكتبة مصر / بدون ذكر طبعة أو تاريخ .

٢٧٤ – مقداد يالجن : (الاتجاه الأخلاقي في الإسلام) مكتبة الخانجي ١٩٧٢م .

٢٧٥ – د . ممدوح عبد المنعم الكناني : (المدخل إلى علم النفس) بدون ذكر مطبعة أو طبعة ١٩٨٧م .

٢٧٦ – وحيد الدين خان : (الدين في مواجهة العلم) المختار الإسلامي

الطبعة الرابعة / ١٩٧٨م .

٢٧٧ – وحيد الدين خان : (الإسلام يتحدى) المختار الإسلامي / الطبعة الثالثة / ١٩٧٩م .

٢٧٨ – د . يحيى هاشم حسن فرغل : (معالم شخصية المسلم) المكتبة العصرية / صيدا / بيروت / بدون تاريخ .

٢٧٩ – د . يوسف القرضاوي : (العبادة في الإسلام) مطبعة النصر ١٩٦١م .

٢٨٠ – د . سوسف القرضاوي : (الحلال والحرام في الإسلام) مكتبة وهبة الطبعة العاشرة / ١٩٧٦م .

٢٨١ – د . يوسف القرضاوي : (الحل الإسلامي فريضة إسلامية) مكتبة وهبة الطبعة الثالثة / ١٩٧٧م .

٢٨٢ – د . يوسف القؤضاوي : (الخصائص العامة في الإسلام) مكتبة وهبة الطبعة الأولى / ١٩٧٧م .

٢٨٣ – د . يوسف القرضاوي : (مشكلة الفقر وكيف عالجها الإسلام) مكتبة وهبة / الطبعة الثانية / بدون ذكر تاريخ .

٢٨٤ – د . يوسف القرضاوي : (الإيمان والحياة) مكتبة وهبة ١٩٧٧م .

٢٨٥ – د . يوسف مراد : (مباديء عل النفس العام) دار المعارف

١٩٥٧م .
٢٨٦ - د . يوسف مراد : (دراسات في التكامل النفسي) مؤسسة الخانجي ١٩٥٨م .

انتهى "القسم الرابع" وبه تم الكتاب
والحمدُ لله الذي بنعمته تتم الصَّالحات

فهرس القسم الرابع

الموضـــوع	الصفحة

الموضـــوع		الصفحة

رقم الإيداع بدار الكتب ٣٨٧٢ / ٩٢

الترقيم الدولى I. S. B. N. 977 - 5211 - 36 - 0

مطابع الوفاء - المنصورة

شارع الإمام محمد عبده المواجه لكلية الآداب

ت : ٣٤٢٧٢١ - ص.ب : ٢٣٠

تلكس . ٢٤٠٠٤ DWFĀ UN


السعر بعد الخصم